

# SALADA DE SEMENTES DE GIRASSOL – FAMÍLIA BURGER

## INGREDIENTES

### SALADA:

Salada: 1 colher (chá) de sementes de girassol

5 folhas de alface

5 folhas de rúcula

1 cenoura crua ralada

1 beterraba crua ralada

tomate seco (a gosto)

mussarela de búfala (a gosto)

### MOLHO REFRESCANTE:

Molho refrescante: 6 folhas de hortelã picadinhas

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de mostarda

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### SALADA:

Salada: Em um prato grande coloque os ingredientes.

Misture tudo cuidadosamente com o molho e tempere.

Leve à geladeira e misture sementes de girassóis na hora de servir.

### MOLHO REFRESCANTE:

Molho refrescante: Coloque tudo no liquidificador e bata até ficar cremoso.

Despeje em uma molheira, cubra e leve à geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17602-salada-de-sementes-de-girassol-familia-burger.html>