

SALADA SAUDÁVEL DE MERLUZA

INGREDIENTES

250 kg de filé de merluza
1 ovo
1 chuchu
1 cenoura
1 batata
1 tomate
1 cebola
1/2 lata de milho verde
5 folhas de alface
1 caldo em cubo de legumes
ervilha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte em tiras todas as verduras.

Coloque para cozinhar apenas o ovo, o chuchu, a batata e a cenoura com o caldo de legumes.

Deixe esfriar e reserve.

Frite o filé de merluza no azeite, desfie e reserve.

Numa travessa comece a colocar todos os ingredientes e misture.

Ao final regue com azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18475-salada-saudavel-de-merluza.html>