

## SALADA COM SEMENTES DE GIRASSOL

### INGREDIENTES

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)

### MODO DE PREPARO

Em um prato grande, coloque os ingredientes.

Misture tudo cuidadosamente e tempere.

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19485-salada-com-sementes-de-girassol.html>