

# TABULE

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de trigo para quibe hidratado

1 cebola picada

10 ramos de salsinha picados

10 folhas de hortelã picadas

3 tomates sem sementes picados em cubos

2 pepinos médios picados em cubos

1 colher (sopa) de azeite de oliva

2 limões (suco)

sal a gosto

3 folhas de hortelã para decorar

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma travessa

Sirva a seguir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2041-tabule.html>