

SALADA COLORIDA COM ATUM

INGREDIENTES

- 100 g de pepino em conserva
- 100 g de azeitonas sem caroço
- 1 tomate médio
- 1 cenoura média
- 1 lata de atum ralado/em pedaços ao natural
- 1 limão
- molho de gergelim a gosto (conhecido como molho de Tahine)

MODO DE PREPARO

- Corte o tomate e retire todas as sementes
- Pique o tomate, a cenoura, o pepino e a azeitona em pedaços pequenos (pode ser feito em um multiprocessador)
- Coloque os ingredientes em um recipiente plástico
- Adicione o suco de 1 limão
- Misture bem
- Como cozinhar a cenoura no micro
- Corte a cenoura na metades (no sentido mais longo)
- Coloque em um saco plástico e feche
- Crave um garfo uma vez no saco para criar furos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2135-salada-colorida-com-atum.html>