

# SALADA DE PAPAIA E BROTOS DE GIRASSOL

## INGREDIENTES

1 manga madura  
1 abacate maduro  
1/2 mamão papaia  
brotos de girassol frescos  
1/2 cebola picada em pétalas  
1 cebola picada bem fino  
60 ml de suco de limão siciliano  
azeite extra virgem  
1 colher bem cheia de melado de cana  
1 colher de mostarda de dijon  
1 colher de noz-moscada  
1 colher de pimenta-do-reino  
1 colher de alecrim  
sal marinho  
em uma bacia adicione o azeite 60 ml

## MODO DE PREPARO

Higienize os brotos de girassol e reserve.

Pique as frutas em cubinhos e reserve

Em uma bacia adicione o azeite

Misture a cebola picadinha

Adicione o limão, alecrim, melado de cana e mostarda de dijon.

Adicione a noz-moscada, 1 pitada de sal marinho e a pimenta-do-reino.

Misture e deixe descansar por 30 minutos.

Após esse tempo, coe a mistura e reserve o caldo.

Pegue os brotos e adicione junto a ele, as frutas: manga, abacate e papaia.

Em seguida, a cebola em pétalas, misture para espalhar os ingredientes.

Regue com o caldo coado e está pronto para servir.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/23961-salada-de-papaia-e-brotos-de-girassol.html>