SALADA DE GRÃOS COM CASTANHA-DE-CAJU E HORTELÃ (HOTEL VILA NAIÁ)

INGREDIENTES

1/2 xícara de feijão branco

1/2 xícara de feijão fradinho

1/2 xícara de grão de bico

1/2 xícara de lentilha

1/2 xícara de quinoa

1/2 xícara de arroz selvagem

1/2 xícara de hortelã picada

1 xícara de castanha de caju

2 tomates

1 cebola

1/2 pimentão verde

suco de 1 a 2 limões

azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe os grãos separadamente, pois cada um tem um tempo de cozimento, até que fiquem al dente.

Leve as castanhas ao forno para tostar levemente e liberar seus aromas.

Deixe esfriar e pique-as grosseiramente.

Corte os tomates, a cebola, o pimentão e a hortelã em pedaços bem pequenos.

Misture todos os grãos cozidos e escorridos com os demais ingredientes.

Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Sirva em temperatura ambiente.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30683-salada-de-graos-com-castanha-de-caju-e-hortela-hotel-vila-naia.html