

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