

# 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.

©2026 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>