

SALADA DE FRUTAS RALADAS

INGREDIENTES

um punhado de sementes de gergelim

1/2 pote pequeno de mel

1 pera madura

1 nectarina madura

um punhado de morangos maduros

1 banana madura

1 maçã madura

1 laranja ou limão taiti

2 ramos de hortelã fresca

iogurte natural desnatado

MODO DE PREPARO

Toste as sementes de gergelim em uma panela seca, mexendo sem parar até dourá-las.

Misture as sementes com o mel e aqueça no forno de micro-ondas (800 W) por 20 segundos antes de usar.

Guarde o que sobrar, é delicioso e dura muito tempo.

Acomode um ralador quadrado sobre um prato, depois rale grosseiramente, todas as frutas em golpes longos, pedaço por pedaço (você pode usar qualquer fruta ligeiramente firme que tenha caroço, como ameixa, pêssego e nectarina, além do morango e banana).

Cuidadosamente erga o ralador, deixando uma adorável pilha de frutas raladas no prato

Esprema por cima o suco de laranja ou de limão e adicione 2 colheres (sopa) de mel com gergelim.

Pique grosseiramente as folhas de hortelã, espalhe sobre a salada e sirva com iogurte natural.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37616-salada-de-frutas-raladas.html>