

SALADA DE GRÃO DE TRIGO

INGREDIENTES

200 g de grão de trigo

1 colher de sobremesa de sal

1 pimentão amarelo pequeno

1 pimentão verde pequeno

1 tomate

1 cebola pequena

50 g de castanha-do-pará

100 g de queijo minas padrão

3 colheres de sopa de molho shoyu

azeite

MODO DE PREPARO

Deixar o grão de trigo de molho de um dia para o outro.

Trocar a água, acrescentar o sal e cozinhar em panela de pressão por 20 minutos.

Escorrer e deixar esfriar.

Picar a cebola, meio pimentão amarelo e meio pimentão verde e refogar no molho shoyu ligeiramente, para não ficar muito mole.

Picar os demais ingredientes.

Misturar tudo em uma saladeira funda e regar com bastante azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42454-salada-de-grao-de-trigo.html>