

# SALADA DE TRIGO

## INGREDIENTES

500 g de trigo para kibe  
3 copos de água morna  
1 cebola cortada em cubinhos  
1 tomate sem sementes cortados em cubinhos  
2 pepinos sem casca e sem sementes cortados em cubinhos  
4 folhas de alface cortadas em tiras bem finas  
azeite e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque o trigo e despeje a água morna, deixe descansar por 1 hora.

Coloque o sal e misture bem.

Coloque as tiras de alface e misture.

Em seguida adicione a cebola, tomate e o pepino e misture bem.

Coloque o azeite, acerte o sal se precisar e misture mais um pouco.

Coloque a vasilha na geladeira por 30 minutos e pode servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45574-salada-de-trigo.html>