

TABULE COM TRIGO GERMINADO

INGREDIENTES

1 pé de alface americana
1 maço de hortelã
1 maço de cheiro verde picado
200 gr de trigo germinado
2 tomates
2 pepinos japones
1 cebola
500 g de massa para quibe
Azeite à vontade, sal a gosto e limão para temperar

MODO DE PREPARO

Lave o alface e rasgue as folhas para dar efeito de folhas inteiras.

Pique a hortelã e o cheiro verde finamente.

Corte os tomates em tiras grandes.

Corte a cebola em tiras grandes do mesmo modo em que cortou os tomates (deixe de molho na água para retirar o ardido).

No ralador rale o pepino em rodela bem fininho.

O quibe deve estar de molho na água por 30 minutos para inchar, depois deve-se torce-lo em pano seco e limpo.

Escorra a água da cebola.

A semente do trigo deve estar brotando.

Misture todos os ingredientes e salpique o trigo germinado por cima.

Tempere com sal limão e azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46257-tabule-com-trigo-germinado.html>