

TABULE DELICIOSO

INGREDIENTES

3 tomates picados
1 pimentão verde picado
1 pepino picado
1/2 maço de alface lisa picado
250 gramas de trigo para quibe
sal a gosto
suco de um limão
azeite a gosto
2 folhinhas de hortelã picada

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho por uma hora.
Misture os ingredientes em uma saladeira sem os temperos.
Junte o trigo e tempere com sal, azeite e limão.
Deixe na geladeira por uma hora.
Sirva acompanhado de folhas de alface.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48112-tabule-delicioso.html>