

SALADA DE TRIGUILHO (TRIGO PARA QUIBE) E LEGUMES

INGREDIENTES

1/2 xícara de trigoilho
1 cenoura em cubos cozida
1 batata grande em cubos cozida
1 tomate em cubos
1/2 cebola em cubos
1 xícara de brócolis cozido picado
suco de 1/2 limão
azeite, sal e folhas de hortelã a gosto
folhas de alface para decorar

MODO DE PREPARO

Deixar o trigoilho de molho em 1 xícara de água quente por meia hora. Espremer para retirar a água.

Misturar o trigoilho, cenoura, batata, tomate, brócolis, cebola, hortelã, sal e suco de limão.

Colocar em uma saladeira sobre as folhas de alface e regar com azeite.

Levar à geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48492-salada-de-trigoilho-trigo-para-quibe-e-legumes.html>