

SALADA DE RÚCULA E MANGA

INGREDIENTES

6 folhas de alface crespa(roxa)
6 folhas de alface (lisa)
6 folhas de alface (crespa)
3 folhas grandes de couve comum
1 março de rúcula
1 manga média
repolho branco
cheiro verde a gosto
1 tomate
1 cenoura
sal a gosto
ricota fresca a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize bem todas as verdura e a manga.

Não corte as folhas da alface roxa, mantenha as inteiras. Corte a alface lisa e a crespa grosseiramente (reserve).

Corte em pedaços pequenos as folhas de couve repolho e o cheiro verde, a rúcula corte os talos bem pequenos e as folhas grosseiramente.

Misture todas as folhas cortadas em uma tigela (reserve). Corte a manga em cubos grandes, o tomate em cubos pequeno. Rale a cenoura e esfarinhe a ricota com a mão.

Em uma tigela grande coloque o suco de limão e o sal, acrescente o tomate e o cheiro verde, misture. Acrescente o resto das folhas cortadas, e só misture ao tomate na hora de servir para que as folhas não murchem.

Por último, coloque as folhas inteiras da alface rocha nas bordas encima das folhas cortadas, jogue a cenoura ralada a ricota e a manga, ai pronto, é só servir.

Dica: no lugar do molho de limão com sal coloque molho Sakura, fica ótimo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50422-salada-de-rucula-e-manga.html>