

# 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>