

SALADA DE TABULE

INGREDIENTES

- 2 xícaras de trigo para quibe
- 1 pepino com casca e sem sementes
- 3 pés de alface
- 4 tomates
- 1 pimentão
- 1 cebola
- cebolinha verde
- 4 folhas de hortelã
- Azeite, sal e limão
- Se quiser, pode acrescentar milho, ervilha

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho durante 2 horas. Depois de bem lavadas pica-se toda a verdura, escorra o trigo, coloque-o em uma toalha de prato e aperte bem para que fique sequinho, agora é só misturar tudo e saborear!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52563-salada-de-tabule.html>