

# TABULE PRÁTICO E GOSTOSO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo para kibe
- 3 xícaras de água quente
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 pé de alface picada
- 1 pepino japones em cubos
- Azeite, sal, pimenta síria a gosto
- Cebolinha, salsinha, hortelã a gosto
- 2 limões (suco)

## MODO DE PREPARO

Coloque o trigo em uma tigela e cubra com a água quente.

Aguarde até esfriar.

Depois de frio agregue os outros ingredientes, tempere e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52586-tabule-pratico-e-gostoso.html>