

# SALADA CRUA COM FRUTAS

## INGREDIENTES

- 5 folhas de alface americana
- 1 porção pequena de rúcula
- 1 porção pequena de agrião
- 1 maçã
- 8 morangos
- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 beterraba

## MODO DE PREPARO

Separe as folhas de alface, rúcula e agrião em uma bacia com água e algumas gotas de vinagre.

Rale a cenoura e a beterraba. Corte o pepino em rodela e monte um prato.

Tire as folhas da bacia e lave-as bem em água corrente. Pique-as para que fiquem em um tamanho razoável (até 5 cm).

Corte a maçã em fatias finas e o morango em 4 pedaços (se for os pequenos). Misture as frutas com as folhas e coloque em outro prato.

Sirva os pratos.

Pode-se adicionar manga ou regar a salada em um suco concentrado com bastante polpa de frutas (uva verde, polpa de uva roxa, abacaxi, laranja, melão e hortelã - sem açúcar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52990-salada-crua-com-frutas.html>