

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

Separar 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 rodelas 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://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/52990-salada-crua-com-frutas.html>