SALADA DE LINHAÇA COM GRÃO DE TRIGO

INGREDIENTES

3 colheres de linhaça

2 copos de trigo em grão

6 copos de água

1 pimentão caseiro

10 folhas de alface

1/2 cenoura ralada

1 maço de (pequeno) de cheiro verde

1 colher de (sobremesa) de sal marinho

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo e a semente de linhaça de molho, na quantidade de água indicada e junte também o sal na água por 12 horas.

Coloque em uma panela de pressão, quando começar a ferver, deixe em fogo baixo por mais 30 minutos e desligue.

Em uma tijela, decore o prato com a alface, depois coloque a linhaça, o trigo, o pimentão em tiras, a cenoura ralada, o cheiro verde e misture tudo.

Sirva a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54442-salada-de-linhaca-com-grao-de-trigo.html