SALADA DE BRÓCOLIS E PASSAS COM AMÊNDOAS

INGREDIENTES

200 g de iogurte grego natural

1/3 cebola roxa

um punhado de sementes de girassol

um punhado de uvas-passas

um punhado de amêndoas (ou outras castanhas)

2 colheres (sopa) de mel

1 colher (chá) de suco de limão

sal e pimenta-do-reino a gosto

300 g de brócolis frescos

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o iogurte, o suco de limão e um adoçante

Adicione brócolis frescos, lavados e picados (não cozinhe), cebola picada bem fina e todos os outros ingredientes

Misture a salada e leve à geladeira por cerca de 1 ou 2 horas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/5475-salada-de-brocolis-e-passas-com-amendoas.html