

# SALADA MIX AO MOLHO MOSTARDA RGF

## INGREDIENTES

### PARA A SALADA:

Para a salada: 1 maço de alface roxa

1 maço de alface crespa

1 maço de alface lisa

1 maço de agrião

1 maço de rúcula

1a caixa de tomate tipo cereja

1 pacote de mini cenouras

1 cenoura grande

50 g de amêndoas em lascas

50 g de croutons

1 colher de chá de alho frito

2 colheres de chá de semente de chia

para o molho mostarda

cinco colheres de chá de maionese

três colheres de chá de iogurte

cinco colheres de chá de mostarda

uma colher de chá de alcaparras

sal e pimenta branca a gosto

uma colher de chá de alecrim

uma colher de chá de molho shoyu

uma colher de óleo de coco

uma colher de sopa de mel

## MODO DE PREPARO

### SALADA:

Salada: Pique todas as folhas verdes, misture bem e coloque em um recipiente baixo na altura de uma forma de torta.

Pegue as mini cenouras, separe cinco e o resto corte em rodela e reserve.

Pegue os tomates cereja e separe seis tomates e o resto corte em pequenas fatias e reserve.

Pegue a cenoura grande e rale ela bem fininha e separe.

Agora coloco por cima da salada que esta no recipiente os tomates fatiados e a cenouras em rodela, depois coloque a cenoura ralada espalhando bem, espalhe as colheres de semente de chia por cima e também as amêndoas laminadas e espalhe a colher de alho frito.

Por último coloque os croutons (uma dica, só coloque os Croutons na hora de servir a salada, senão ele fica murcho).

#### MOLHO:

Molho:Em um recipiente coloque a maionese, a mostarda, o shoyu, o iogurte, o caldo das alcaparras, a pimenta branca e o sal e o óleo de coco e misture tudo até criar uma mistura homogênea, experimente um pouco para ver o sabor, depois disso, acrescente o mel e o alecrim e misture novamente.

Pegue as alcaparras e pique elas até ficarem bem picadinhas.

Misture as alcaparras ao molho.

Deixe em um recipiente para que as pessoas coloquem em cima da salada.

Uma dica é sempre experimentar o molho para ver se ele esta muito forte ou muito fraco aí você acrescenta a gosto o que acha que fica melhor.

Outra dica é usar outros ingredientes no molho a seu gosto, modifique, crie, você vai se divertir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54895-salada-mix-ao-molho-mostarda-rgf.html>