

SALADA DE CAROÇOS DE JACA

INGREDIENTES

6 caroços de jaca picados

1 pitada de sal

3 cenouras

2 maçãs

1 molho de cebolinha

1 molho de rúcula

2 tâmaras

1/2 copo de iogurte

1/2 abacate

1 colher de sobremesa de orégano

MODO DE PREPARO

Cozinhe os caroços em água suficiente para cobri-los. Adicione sal a gosto.

Deixe cozinhar por pelo menos 30 minutos em panela normal ou até que, espetando com um garfo, você sinta que já estejam moles. Depois de cozidos, tire a pele dos caroços e corte em lâminas ou pique miudinho.

Rale cenoura, corte pedacinhos de maçã, cebolinha francesa em anéis, 6 caroços de jaca picados, pique também duas tâmaras. Em meio copo de iogurte natural ou desnatado faça um creme com meio abacate amassando-o com um garfo, acrescentando uma pitada de sal e uma colher de sobremesa de orégano. Misture o creme de abacate com a verdura já cortada. Em uma travessa arrume folhas de rúcula com a salada já pronta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55238-salada-de-carocos-de-jaca.html>