

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>