

SALADA DE CASCAS E SEMENTES

INGREDIENTES

- 1 xícara de casca de chuchu picada
- 1 xícara de casca de abóbora picada
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1 sachê de tempero em pó
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e pique as cascas até completar uma xícara. Não corte muito fina.

Coloque numa panela as cascas, a cebola picada e o tempero, a água e leve ao fogo até ficar macia. Fogo baixo com panela tampada.

Reserve.

Lave as sementes, seque e misture com azeite e sal. Coloque numa assadeira forrada com papel alumínio por 20 minutos.

Arrume as cascas numa saladeira e espalhe as sementes torradas por cima.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56249-salada-de-cascas-e-sementes.html>