

SALADA DE ALETRIA

INGREDIENTES

1/2 xícara de lentilha
1 xícara de aletria
1/2 cebola roxa
1 cenoura grande
1/2 xícara de amêndoas
Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Deixe as lentilhas de molho em água fria por ao menos 2 horas antes de cozinhar

Corte a cebola em meia lua, coloque de molho em água fria (para extrair um pouco da

Cozinhe a aletria em água fervente com 1 colher de chá de sal grosso, beeem al dente, a minha cozinhei por apenas 1 minuto

Eu cortei as cenouras com um descascador de legumes, fica super bonito

Por fim, disponha todos os ingredientes da salada em um bowl (não esqueça das folhas de hortelã – use as folhas inteiras

Prepare um molho bem gostoso misturando 4 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de suco de limão, 1 colher (sopa) bem cheia de mel, algumas gotinhas de molho de soja e uma pitada de sal

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6432-salada-de-aletria.html>