



Salada de vegetais crocantes com sementes de sésamo, hortelã e coentros

Categoria
Vegetariano

Tempo de preparação
Rápido

Dificuldade
Fácil

Custo
Económico

Com quem?
Com amigos

Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra Gallo
Hortelã

- 2 pepinos
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- Q.b. de sal
- 1 de sumo de 1 lima
- Q.b. de azeite Gallo
- 1 colher de sopa de mel
- Q.b. de hortelã picada
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo torradas

Modo de preparação

1

Com a ajuda de um espiralizador, espiralize os pepinos e a cenoura.

2

Coloque num passador o pepino e tempere com o sal. Deixe descansar durante 15 minutos de forma a que o pepino largue alguma água.

3

Num frasco misture o vinagre com o sumo de lima, o mel e o azeite. Agite bem. Reserve.

4

Numa taça misture a cenoura, com o pepino, o alho francês cortado em tiras finas, a hortelã e os coentros picados.

5

Regue com o molho, envolva e polvilhe com as sementes de sésamo torradas. Sirva de imediato.

Produtos utilizados



Hortelã

Vinagre de Sidra

Veja também

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍚 Fácil

Couscous de verão com feta e limão

✖ Vegetariano ⓘ Rápido 🍚 Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍚 Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍚 Fácil

Tofu picante com alga nori

✖ Vegetariano ⓘ Médio 🍚 Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide