

SALADA FRESCA

10min 0min Muito fácil



INGREDIENTES PARA 1 PESSOA.

- Algumas folhas de alface “folha de carvalho” (ou outra)
- 1 abacate pequeno
- 5 tomates-cereja
- 5 rabanetes
- 1 cenoura
- 1/2 maçã
- Algumas sementes de abóbora
- 2 colheres de sopa Andros BE NUTS! Crunchy
- 40 ml de sumo de laranja ou clementina espremida Andros
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 pequeno dente de alho
- 1 pedacinho de gengibre fresco
- 40 ml de azeite

PREPARAÇÃO DA RECEITA

01

Numa tijela pequena ou num frasco (podes usar um frasco quase vazio de Andros Be NUTS!), mistura as 2 colheres de Andros BE NUTS! Crunchy, o sumo de laranja ou clementina espremida, as 2 colheres de sopa de molho de soja, o dente de alho, o pedaço de gengibre fresco e o azeite, até o molho ter uma consistência homogênea. Prova e retifica os temperos, se necessário.

02

Lava e escorre salada. Descasca a cenoura, corta os tomates-cereja ao meio e o abacate em cubos. Corta os rabanetes, a cenoura e a maçã em fatias muito finas.

03

Junta todos os ingredientes, rega generosamente com o molho que preparaste, mistura bem e enfeita com as sementes de abóbora. Acompanha com pão torrado.

