

## TABULE



O tabule é um prato refrescante e repleto de sabores vibrantes, perfeito para quem aprecia uma culinária leve e cheia de frescor. Esta receita para quatro porções combina harmoniosamente trigo para quibe, tomate, cebola, pepino, salsinha, suco de limão, azeite e uma seleção de temperos que elevam o sabor a outro patamar. O resultado é um tabule irresistível, com um equilíbrio perfeito entre o frescor dos vegetais, a acidez do limão e a suavidade do azeite, aliados ao aroma da salsinha e da hortelã, proporcionando uma experiência gastronômica única e deliciosamente saudável. Sirva este tabule como acompanhamento ou como prato principal em dias quentes, aproveitando cada garfada deste banquete de sabores mediterrâneos.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  4 porções

## INGREDIENTES

- 45 gramas de trigo sarraceno Origens Bio
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 50 gramas de salsa crua
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 25 gramas de hortelã fresca
- 2 unidades, tipo alongado/xuxa de tomate cru [202 g]
- 2 unidades de pepino cru [540 g]
- 30 gramas de sumo fresco de limão [espremido]- 3 colheres de sopa
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1/4 colher de chá de noz-moscada [1 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas.
- 2º Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mão para retirar o excesso de umidade.
- 3º Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.
- 4º Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas.
- 5º Acrescente os tomates na hora de servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [219 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 53 kcal   | 116 kcal           | 6 %  |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 4 g                | 8 %  |
| H. CARBONO         | 6 g       | 13 g               | 5 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 5 g                | 5 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 5 g                | 7 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 % |
| SÓDIO              | 66 mg     | 143 mg             | 6 %  |