

Salada Variada com Abacate

Ótima opção para acompanhamento, rechear sanduíches, panquecas...

● Total 15 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras de chá, em cubos de abacate, cru, todas variedades comerciais (300 g)

ou

1 unidade média de alface americana crua (200 g)

ou

2 unidades médias de tomate (200 g)

ou

2 unidades médias de cebola (140 g)

ou

5 unidades médias de azeitona verde em conserva (20 g) - contadas em rodelinhas

ou

5 folhas médias de repolho roxo cru (150 g)

ou

3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou outro de sua preferência (30 g)

ou

30 gramas de suco de limão, cru

ou

3 colheres de sopa de salsa crua (30 g)

ou

1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)

Método de preparo

1

Corte a cebola em rodelas finas. Em uma vasilha, cubra-a com água quente. Deixe por 5 minutos e escorra. Coloque na geladeira para resfriar.

2

Fatie as azeitonas. Fatie o repolho fininho. Reserve.

3

Corte o tomate em cubos médio. Reserve.

4

Rasgue a alface com as mãos.

5

Retire a abacate da casca e corte em cubos médio.

6

Agora, misture todos os ingredientes! Guarde sob refrigeração. Dura por vários dias na geladeira.