

Tabule

Prato de origem libanesa, bastante refrescante e saudável. Uma forma de incluir verduras na alimentação para aqueles não adeptos.

● Total 25 minutos 4 porções

Ingredientes

ou	ou
1 xícara de trigoilho (100 g)	2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
ou	ou
2 unidades médias de tomate sem semente picado (200 g)	Hortelã picada (20 g)
ou	ou
1 cebola média picada (70 g)	Salsa picada (20 g)
ou	ou
2 unidades médias de pepino picadas (200 g)	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
ou	ou
1 maço de salsinha picada (30 g)	5 gramas de sal, cozinha
ou	
Sumo de um limão (40 ml)	

Método de preparo

- 1
Em um recipiente, hidrate o trigoilho por 2 horas.
- 2
Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos ou com um pano para retirar o excesso de umidade.
- 3
Retire o excesso de acidez da cebola em um pouco de água quente.
- 4
Adicione todos os ingredientes e estará pronto para servir. Caso não for servir na hora, adicione os tomates depois.
- 5
Dica: você pode trocar o trigoilho por quinoa e adicionar abacate picado.