



Receitinhas

SALADA DE GRÃO DE BICO COM RICOTA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de tomatinhos cereja cortados ao meio
- 1 pepino japonês bem lavado e picado com a casca
- 1 cenoura descascada e ralada
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido *al dente*
- 150 g de ricota fresca amassada ou esfarelada
- 3 colheres (sopa) de azeitona preta sem caroço picada
- 3 colheres (sopa) de hortelã bem picada
- 2 colheres (sopa) de salsa bem picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- suco de 1 limão
- pimenta e sal à gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, exceto a ricota, em um bowl e tempere com azeite, suco de limão, pimenta e sal. Por fim, junte a ricota esfarelada, misture delicadamente e leve para gelar até o momento de servir.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

