



SALADA DE MELÃO COM HORTELÃ

INGREDIENTES

SALADA:

- 1 melão amarelo cortado em bolinhas
- 1 melão Orange cortado em bolinhas
- 1 maço de agrião (somente as folhas)
- 10 tomates cerejas
- 1 xícara (chá) de peito de peru em cubinhos

MOLHO:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- ½ xícara de folhas de hortelã picadas
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



PREPARO
SALADA:

Em uma saladeira, arrume todos os ingredientes da salada de forma decorativas. Sirva com molho à parte.

MOLHO:

Misture todos os ingredientes e sirva em uma molheira.

Dica: a combinação do sabor refrescante do agrião e do perfume e do sabor adocicado da hortelã conferem a este prato um sabor incrível! Não congelar.

117 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.