



SALADA WALDORF

INGREDIENTES:

Um pouco de suco de limão ou laranja
350g de maçã de preferência vermelha
350g de aipo em cubos de 1cm
25g de nozes grosseiramente picadas
2 colheres (sopa) de cebolinha, salsinha, erva doce ou endro frescos picados para enfeitar

PARA O MOLHO:

Molho de iogurte e hortelã.

MODO DE PREPARO:

Esprema o suco da fruta cítrica em uma tigela.

Lave as maçãs em água morna com detergente, depois enxágue, a menos que sejam orgânicas, podendo ser lavadas em água fria. Seque e fatie-as na tigela. Misture bem com o suco para evitar descoloração.

Junte o aipo e as nozes.

Adicione o molho e misture bem para cobrir todos os ingredientes.

Enfeite com ervas frescas e sirva imediatamente. Se precisar fazer a salada antes, tampe e guarde-a na geladeira.

Antes de servir, espere alcançar a temperatura ambiente. Use no mesmo dia.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.

Fonte:

Livro - Alimentos que curam: um guia prático de alimentos essenciais para a boa saúde.

Autora - Miriam Polunin.

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque