

# RECEITAS SAUDÁVEIS

## SALADA COZIDA REGIONAL

### **Ingredientes:**

- ½ maço de jambú cozido al dente
- 1 quiabo cozido al dente cortado
- 1 abóbora cozida al dente cortada em cubos
- 1 maxixe cozido cortado
- ½ unidade de macaxeira cozida em pedaços
- 2 colheres de sopa de tucupi
- Chicória e alfavaca a gosto

### **Modo de Preparo:**

Cozinhe todos os vegetais “Al dente”, disponha em um refratário, após ferva o tucupi com a chicória e a alfavaca e coloque 1 a 2 cols de sopa por cima dos vegetais cozidos.

**DICA DA NUTRI: Se preferir acrescentar couve, grão de bico cozido e camarões cozidos ou frango desfiado.**

**Para 2 Porções**