Salada segunda-feira!

Salada, abacate, Light, segunda-feira

Segunda-feira é o dia da salada, pois ela sempre é lembrada aos finais de semana quando exageramos na comilança. Pois bem, hoje ela servirá de prato principal, afinal essa salada é bem completa, com a proteína da ricota e nozes, e os nutrientes do abacate e sementes de gergelim. Vale fazer um prato bem caprichado e completar com umas torradinhas integrais. Pronto…o seu almoço está completo e super “light”, como prometido para essa segundona!

Ingredientes:

Folhas de alface e rúcula lavadas e picadas grosseiramente

1/4 de abacate cortado em cubos

1 tomate picado

2 colheres de sopa de ricota amassada e temperada com sal, limão e azeite

2 colheres de sopa de nozes picadas

sementes de gergelim preto

Palitos ou torradas integrais

Molho:

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta a gosto

1/2 colher de chá de mostarda

1/2 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de azeite

Modo de fazer:

Monte a salada num prato começando pelas folhas e demais ingredientes. Reserve.

Depois misture todos os ingredientes do molho numa molheira e regue por cima da salada.

Bom apetite!