

FRUTA DO MÊS

Ameixa

AGOSTO

	S	T	Q	Q	S	S	D
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	F 16	
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

Chef AdRA recomenda:

Salada de ameixas



Tempo de preparo

50 MIN

Dificuldade

MÉDIA

Ingredientes (2 saladas):

4-5 ameixas frescas ou secas, cortadas em fatias

50 g queijo fresco ou queijo de cabra

20 g nozes ou amêndoas tostadas

alface, rúcula e espinafre

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de azeite

sal e pimenta a gosto

1. Lava bem as folhas de alface, rúcula e espinafre e coloca num prato ou taça;

2. Corta as ameixas em fatias e distribui-as sobre as folhas;

3. Esfarela o queijo por cima e adiciona as nozes;

4. Mistura o mel com o azeite, tempera com sal e pimenta e rega a salada.

combate a constipação

regula o açúcar no sangue

contém vitamina K