

## **SALADA DE LENTILHA**

### **Ingredientes:**

- 01 xícara (chá) de lentilha
- 01 xícara (chá) de vagem
- 01 ½ xícara (chá) de cenoura
- 01 xícara (chá) de batata salsa
- 01 cebola picada
- Sal, azeite e cheiro verde a gosto

### **Modo de preparo:**

Escolher, lavar e cozinhar a lentilha em panela sem tampa até os grãos ficarem “al dente”, escorrer.

Lavar, cortar e cozinhar os legumes separadamente, escorrer.

Em um recipiente colocar todos os ingredientes e temperar com sal, azeite e cheiro verde.

Sugestão: consumir com folhas verdes como alface, escarola, agrião e rúcula.

## **SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE**

### **Ingredientes:**

- 01 litro de água
- 01 abacaxi pérola
- Raspas de gengibre

### **Modo de preparo:**

Lavar e descascar o abacaxi. Bater no liquidificador juntamente com a água e as raspas de gengibre. Sirva com pedras de gelo.