

Salada mexicana

(1 pessoa)

Ingredientes:

300g de batata;

30g de ervilha;

50 de cenoura;

50g de feijão vermelho cozido;

50g de feijão verde;

30g de milho;

80g couve-flor/brócolos;

60g pimento variado;

7 ml de azeite;

Salsa, orégãos, pimenta qb.

Preparação:

1º Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. 2º Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho. 3º Temperar com azeite, orégãos e pimenta. 4º Juntar a salsa picada antes de servir.

(Adaptado DGE)