

## Salada de Berinjela com Nozes Chef Ieda Lara

### Ingredientes:

- 4 berinjelas em cubos pequenos
- 2 cebolas em cubos
- 100g de azeitona preta picada(s)
- 250g de nozes picada(s)
- 100g de uva passa
- 1 pimentão vermelho picado em cubo
- cheiro-verde
- suco de 1 limão
- 3 dentes de alho picado(s) finamente
- sal a gosto
- azeite de oliva suficiente para umedecer a salada

### Preparação:

- Cozinhe as berinjelas cortadas em cubinhos durante 7 minutos no microondas.
- Faça o mesmo com o pimentão e as cebolas por 3 minutos.
- Após, misture todos os ingredientes e somente a metade das nozes, o restante junte só quando for servir para que fique crocante. Tampe o recipiente e deixe descansar de véspera.
- Dica: Fica uma delícia servir durante um churrasco com torradas ou pão



© 41 3243-3021  
☎ 41 9928-0645  
✉ twitter@saudeeprazer  
✉ saudeeprazer@hotmail.com  
@nutricionista@saudeeprazer.com.br  
🌐 www.saudeeprazer.com.br