

SALADA QUENTE DE FEIJÃO FRADINHO

Preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Exige preparo antecipado

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão fradinho

1 xícara (chá) de ervas frescas (salsinha, cebolinha e salvia) picadas

2 cebolas cortadas em rodela

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Sal e ervas à gosto

1. Lave o feijão em água corrente e coloque-o em uma tigela com 1 litro de água. Cubra com filme plástico e deixe de molho de um dia para o outro.

2. No dia seguinte, escorra a água e coloque-o. Numa panela de pressão com capacidade para 4,5 litros. Adicione 1 litro de água, leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até que o feijão esteja macio, mas al dente. Retire do fogo, tire a pressão, abra a panela e escorra a água.

3. Coloque o feijão em uma saladeira, junte as ervas, a cebola, o azeite de oliva e o sal. Misture delicadamente e sirva.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br