



SALADA ARCO-ÍRIS

INGREDIENTES

- 250 g de cenoura, descascada e cortada em pedaços de 1 cm
- 370 g de couve-flor, dividida em floretes pequenos
- 285 g de brócolos, divididos em floretes pequenos
- 225 g de pera, sem caroço e cortada em pedaços de 1 cm
- 250 g de beterraba, descascada e cortada em pedaços de 1 cm
- 100 g de azeite
- 30 g de vinagre de maçã
- 1 manga madura, descascada e fatiada
- Sumo de 1 lima
- 1 chalota, descascada e cortada em fatias finas
- 1 cch de sal
- ½ cch de pimenta preta
- 30 g de coentros, picados finamente

PREPARAÇÃO

1. Misture a cenoura, couve-flor, brócolos, pera e beterraba na taça de mistura grande.
2. Para fazer o molho: coloque o azeite, vinagre de maçã, manga, sumo de lima, chalota, sal, pimenta e coentros num processador de alimentos ou liquidificadora. Prima o botão 5 a 6 vezes para triturar. (Se não tiver um processador de alimentos ou liquidificadora, esmague a manga na taça de mistura média até formar um purê. Bata os outros ingredientes com uma vara de arames até ficarem bem misturados.)
3. Verta o molho sobre os vegetais, misture bem e sirva.