



Receitas

Salada verde com vinagrete de manga e vinho branco

Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de vinho branco seco (50 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 1 manga haden cortada em cubinhos
- 12 colheres (sopa) de Azeite
- 2 pés de alface americana grosseiramente picados
- 1 maço de rúcula grosseiramente picado
- 1 pé de alface mimosa grosseiramente picado
- 1 xícara (chá) de nozes grosseiramente picadas



receita de: vivendocomsaude.com

Modo de Preparo

Coloque no fundo de uma saladeira o vinho branco, o sal, 3 colheres (sopa) de cubinhos de manga e amasse com um garfo.

Adicione o azeite aos poucos, batendo bem para formar um molho homogêneo.

Sobre essa base, acomode as folhas de alface americana, a rúcula, a alface mimosa, as nozes e o restante dos cubinhos de manga.

Misture somente no momento em que for servir, evitando que as folhas murchem.