Tabule Tropical

www.receitasdafia.com/receitas/tabule-tropical

Se você está procurando por um prato saudável para uma refeição deliciosa, o tabule tropical é uma boa opção.

30 min 6 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 pepino japonês picado
- 1 manga picada
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 xícaras (chá) de alface picada
- Sal e azeite a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o trigo em uma tigela, cubra com água morna e deixe de molho por 3 horas.
2. Escorra e aperte para sair o líquido.
3. Coloque em uma tigela, adicione o tomate, o pepino, a manga, o suco de limão, a hortelã, o cheiro-verde, a alface, sal e azeite e misture.
4. Transfira para uma saladeira e sirva.
5. Se desejar, decore com folhas de hortelã.