



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.

Tabule Tropical

 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.