



# Salada de vegetais crocantes com sementes de sésamo, hortelã e coentros



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparação**  
Rápido



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
Económico



**Com quem?**  
Com amigos



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

2 colheres de sopa de  
Vinagre de Sidra Gallo  
Hortelã

- 2 pepinos
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- Q.b. de sal
- 1 de sumo de 1 lima
- Q.b. de azeite Gallo
- 1 colher de sopa de mel
- Q.b. de hortelã picada
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo torradas

## Modo de preparação

1

Com a ajuda de um espiralizador, espiralize os pepinos e a cenoura.

2

Coloque num passador o pepino e tempere com o sal. Deixe descansar durante 15 minutos de forma a que o pepino largue alguma água.

3

Num frasco misture o vinagre com o sumo de lima, o mel e o azeite. Agite bem. Reserve.

4

Numa taça misture a cenoura, com o pepino, o alho francês cortado em tiras finas, a hortelã e os coentros picados.

5

Regue com o molho, envolva e polvilhe com as sementes de sésamo torradas. Sirva de imediato.

## Produtos utilizados



**Hortelã**  
Vinagre de Sidra

Veja também

---

 Vegetariano  Rápido  Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Falafel*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide