



## Salada Proteica de Carne Assada com Tabule e Creme de Abacate

### Ingredientes (para 2 pessoas):

200g de carne assada (já fatiada ou desfiada)  
1 xícara de tabule pronto  
1 abacate médio maduro  
2 colheres de sopa de requeijão cremoso  
50g de queijo (sugestão: muçarela em cubos pequenos, minas frescal esfarelado ou queijo prato ralado)  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
Opcional: Fio de azeite extra virgem para finalizar

### Modo de Preparo:

Comece preparando o creme de abacate: Descasque e retire o caroço do abacate. Coloque a polpa no liquidificador ou multiprocessador. Adicione o requeijão, sal e pimenta-do-reino. Bata até obter um creme homogêneo e liso. Se necessário, adicione uma colher de sopa de água para ajudar a processar. Reserve.

Prepare a carne: Se a carne assada estiver fria e você preferir consumi-la aquecida, utilize o micro-ondas por 1 a 2 minutos ou aqueça rapidamente em uma frigideira no fogão. Se preferir fria, basta fatiá-la ou desfiá-la em pedaços menores.

Montagem dos pratos: Em dois pratos fundos ou tigelas individuais, distribua o tabule de forma uniforme.

Sobre o tabule, adicione a carne assada.

Ao lado da carne e do tabule, coloque uma porção generosa do creme de abacate reservado.

Finalize cada prato espalhando o queijo de sua preferência sobre a carne ou o tabule. Se desejar, regue com um fio de azeite extra virgem antes de servir.

Sirva imediatamente e aproveite sua refeição nutritiva e saborosa.

## **Preparo**

menos de 30 minutos

## **Cozimento**

menos de 30 minutos

## **Serve**

Serve 2 pessoas

## **Dieta**

Sem restrições específicas

## **Dica**

---

*Para um toque extra de frescor, você pode adicionar algumas folhas de hortelã fresca picada ao creme de abacate ou salpicar sobre o tabule antes de servir. Se não tiver tabule pronto, e tiver os ingredientes básicos (trigo para quibe, tomate, pepino, cebola, limão, azeite, hortelã), você pode preparar uma versão rápida enquanto o abacate é processado.*