Comece Agora!

□ Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Prateleira com diversos vegetais e frutas, incluindo mangas, bananas, batatas, batata doce roxa, maracujás e um saco de verduras. Também foi identificado azeite de oliva.

Ingredientes identificados (lista validada)

- Verduras (vegetais folhosos) — origem: imagem (alta confiança)
- Manga — origem: imagem (alta confiança)
- Banana — origem: imagem (alta confiança)
- Batata bolinha — origem: imagem (alta confiança)
- Batata doce roxa — origem: imagem (alta confiança)
- Maracujá — origem: imagem (alta confiança)
- Azeite de oliva — origem: imagem (alta confiança)

Total considerados na decisão: 6 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

□ Salada Tropical com Batatas Assadas e Molho de Maracujá

□ Ingredientes (para 1 pessoa):

- 150g de batata bolinha (aproximadamente 5-6 unidades médias)
- 100g de batata doce roxa (aproximadamente 1/2 unidade média)
- 1 xícara de verduras mistas (alface, rúcula, espinafre ou o que estiver no saco)
- 1/2 manga média, madura
- 1 maracujá grande
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (mais um pouco para o molho)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

□□ Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (ou sua air fryer, se preferir). Lave bem as batatas bolinha e a batata doce. Corte as batatas bolinha ao meio e a batata

doce em cubos médios.

2. Em uma tigela, tempere as batatas e a batata doce com 1 colher de sopa de azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto. Espalhe-as em uma assadeira e leve ao forno (ou air fryer) por 20-25 minutos, ou até ficarem macias e levemente douradas, virando na metade do tempo.
3. Enquanto as batatas assam, prepare a salada. Lave e seque bem as verduras. Descasque a manga e corte em cubos ou fatias.
4. Para o molho de maracujá: Corte o maracujá ao meio e retire a polpa com uma colher. Transfira a polpa para o liquidificador (não precisa adicionar água). Bata rapidamente apenas para soltar as sementes da polpa (cerca de 5-10 segundos). Coe a polpa para remover as sementes (opcional, mas recomendado para um molho mais liso).
5. Retorne a polpa coada para o liquidificador (ou um recipiente pequeno). Adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva, uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Bata ou misture bem até emulsionar levemente. Prove e ajuste o tempero se necessário.
6. Em um prato, arrume as verduras, adicione os cubos de manga e as batatas assadas. Regue com o molho de maracujá. Sirva imediatamente.

 Tempo de preparo: até 30 minutos | **Rendimento:** 1 pessoa

 Dica do Chef: Se tiver mel ou um pouco de açúcar, adicione uma pitada ao molho de maracujá para equilibrar a acidez. As bananas podem ser um excelente lanche ou sobremesa, consumidas in natura ou adicionadas a um iogurte (se disponível).