

``html

Salada Nutritiva de Batata Doce com Mix de Folhas

Ingredientes (para 1 pessoas):

1 batata doce pequena
Folhas de alface a gosto
1/2 cenoura pequena
1/4 pepino
5-6 tomates cereja

Modo de Preparo:

Lave bem a batata doce. Descasque (opcional) e corte em cubos pequenos (cerca de 1-2 cm).

Em uma panela, coloque água para ferver. Quando estiver fervendo, adicione os cubos de batata doce e cozinhe por cerca de 8-10 minutos, ou até ficarem macios, mas ainda firmes ao garfo. Escorra a água e reserve.

Enquanto a batata doce cozinha, lave bem o alface, a cenoura, o pepino e os tomates cereja.

Corte o alface em tiras ou rasgue com as mãos. Rale a cenoura ou corte em julienne. Corte o pepino em rodelas ou cubos. Corte os tomates cereja ao meio.

Em um prato ou tigela, combine o alface, a cenoura, o pepino e os tomates cereja.

Adicione os cubos de batata doce cozidos sobre a salada. Sirva imediatamente.

Preparo

Menos de 15 minutos

Cozimento

10-15 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Sem glúten, Sem laticínios, Vegano

Dica

Para um sabor extra, você pode assar a batata doce no forno ou na airfryer se tiver esses equipamentos, em vez de cozinhar. Se você tiver sal, pimenta, azeite ou limão disponíveis na sua despensa, adicione-os à salada para realçar o sabor.

...