



☐ Salada Completa de Carne Moída e Batata Doce com Ovos Perfeitos

Uma refeição colorida e cheia de energia, pronta em minutos para o seu dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Ovos - frescos
- Carne moída - fresca
- Alface - fresca
- Tomate cereja - fresco
- Cenoura - fresca
- Pepino - fresco
- Batata doce - fresca

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e balanceada!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

150g de carne moída
1 batata doce média
2 ovos grandes
1/2 maço de alface (ou a gosto)
1 xícara de tomate cereja
1/2 cenoura média
1/2 pepino
2 colheres de sopa de azeite de oliva, e mais para temperar
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto ou suco de limão
Sal e pimenta do reino a gosto
1 dente de alho picado (opcional)
1/4 de cebola pequena picada (opcional)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

📖 Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Prepare a Batata Doce: Lave bem a batata doce, descasque e corte em cubos de aproximadamente 2 cm. Em uma panela, cubra os cubos com água e adicione uma pitada de sal. Leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 10-12 minutos, ou até que fiquem macios, mas ainda firmes. Escorra bem a água e reserve.

Cozinhe os Ovos: Enquanto a batata cozinha, coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria. Leve ao fogo alto. Assim que a água começar a ferver, abaixe o fogo para médio e cozinhe por 7-8 minutos para uma gema cremosa, ou 10-12 minutos para uma gema firme. Desligue o fogo, escorra a água quente e mergulhe os ovos em água fria ou com gelo imediatamente para interromper o cozimento e facilitar a remoção da casca. Descasque com cuidado.

Refogue a Carne Moída: Em uma frigideira média, aqueça um fio de azeite. Adicione a carne moída e tempere com sal e pimenta do reino. Cozinhe, desfazendo os grumos com uma colher, até que esteja bem dourada e cozida por completo. Se estiver usando, adicione o alho picado e a cebola picada e refogue por mais 2-3 minutos, até ficarem translúcidos. Retire a carne da frigideira e reserve.

Prepare a Salada: Lave bem a alface e rasgue as folhas em pedaços menores. Lave os tomates cereja e corte-os ao meio. Descasque a cenoura e rale em tiras finas ou corte em pequenos palitos (julienne). Lave o pepino e corte em rodela finas ou cubos.

Monte o Prato: Em um prato fundo ou tigela grande, comece com a alface como base. Distribua os tomates cereja, a cenoura ralada e o pepino. Adicione os cubos de batata doce cozida e, se desejar um sabor extra, pode saltear rapidamente a batata doce na frigideira da carne com um pouco de azeite antes de adicionar à salada. Por cima, coloque a carne moída refogada. Corte os ovos cozidos ao meio ou em quartos e disponha sobre a salada.

Finalize: Regue toda a salada com azeite de oliva e o vinagre (ou suco de limão). Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva imediatamente e aproveite!

🕒 Tempo de Preparo

Até 30 minutos

🍴 Rendimento

Serve 1 pessoa

🔧 Equipamentos

Você vai usar: panela média, frigideira, faca, tábua de corte, ralador (opcional), tigela de salada.

⚠️ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Intolerância à lactose, pois não utiliza laticínios.

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne moída, pode usar frango desfiado, atum enlatado ou grão de bico cozido para uma versão vegetariana, mantendo o perfil proteico.

Para versão mais leve: Use menos azeite no refogado da carne e no tempero da salada, ou opte por grelhar a carne em vez de refogar.

Para intensificar o sabor: Adicione ervas frescas picadas como salsinha, cebolinha ou coentro na carne ou sobre a salada. Um toque de páprica defumada na carne também realça o sabor.

□ *Dica do Chef:* Para ovos cozidos perfeitos e mais fáceis de descascar, sempre use ovos que não estejam super frescos (ovos com alguns dias de "geladeira" são ideais) e resfrie-os em água gelada ou com gelo logo após o cozimento. Isso ajuda a casca a se soltar melhor!