

☐ Salada Energizante de Batata Doce Assada com Frescor de Verão

Uma combinação vibrante que nutre e satisfaz, perfeita para o seu dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Alface - fresca, folha verde
- Cenoura - fresca, raiz laranja
- Pepino - fresco, vegetal verde
- Tomate cereja - fresco, fruta pequena
- Batata doce - fresca, tubérculo

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

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

1 batata doce média
1/2 maço de alface
1 cenoura pequena
1/2 pepino
1 xícara de tomate cereja
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco (ou suco de 1/2 limão)
Sal a gosto
Pimenta do reino moída na hora a gosto

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

☐☐ Modo de Preparo:

Comece pré-aquecendo o forno a 200°C. Descasque a batata doce e corte-a em cubos de aproximadamente 2 cm. Em uma assadeira, tempere os cubos de batata doce com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta do reino. Misture bem para que todos os cubos fiquem cobertos. Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam macios por dentro e levemente dourados por fora. Se

preferir, você pode cozinhar a batata doce no vapor até ficar macia.

Enquanto a batata doce assa (ou cozinha), lave bem a alface e seque-a. Rasgue as folhas maiores com as mãos e reserve.

Lave a cenoura, descasque-a e rale-a em tiras finas ou em pedaços pequenos. Lave o pepino e corte-o em rodelas ou cubos, como preferir. Lave os tomates cereja e corte-os ao meio.

Em uma tigela pequena, prepare o molho: misture a colher restante de azeite de oliva, o vinagre (ou suco de limão), sal e pimenta do reino. Misture bem até emulsionar.

Para montar a salada, disponha a alface em um prato fundo ou tigela. Adicione a cenoura ralada, o pepino e os tomates cereja. Por último, coloque os cubos de batata doce assada por cima.

Regue a salada com o molho preparado e sirva imediatamente.

☐ Tempo de Preparo

Até 30 minutos

☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão (forno e/ou boca), assadeira, tigelas, tábua de corte, faca, ralador.

⚠ Observações

Esta receita é naturalmente sem lactose, sendo adequada para sua restrição. Certifique-se de que todos os vegetais estejam bem lavados para garantir a segurança alimentar.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver batata doce, pode usar abóbora cabotiá ou batata inglesa - o método de preparo (assar/cozinhar) será o mesmo.

Para uma versão com mais proteína, adicione frango desfiado, grão de bico cozido ou ovos cozidos.

Para intensificar o sabor do molho, adicione um toque de mostarda dijon ou ervas frescas picadas (como salsinha ou cebolinha).

☐ *Dica do Chef:* Para um toque extra de crocância e nutrientes, polvilhe sementes de girassol ou gergelim torradas sobre a salada antes de servir. Você também pode preparar a batata doce com antecedência para agilizar ainda mais o preparo!