

☐ Salada de Outono com Maçã Caramelizada e Crostini Aromático

Uma explosão de sabores e texturas, pronta em minutos para o seu dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Alface - fresco, crocante
- Tomate - maduro, suculento
- Cebola - fresca, aromática
- Maçã caramelizada - já pronta, doce e macia
- Pão - tipo de sua preferência, para torrar

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

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

Folhas de alface - 1 xícara (variedade a gosto)

Tomate - 1/2 unidade média, picado

Cebola - 1/4 unidade pequena, fatiada finamente

Maçã caramelizada - 2 colheres de sopa (já pronta)

Pão - 1 fatia média

Azeite de oliva extra virgem - 1 colher de sopa

Vinagre de vinho branco ou suco de limão - 1 colher de chá (opcional, para o molho)

Sal e pimenta do reino a gosto

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

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Comece lavando bem as folhas de alface e o tomate. Seque o alface e rasgue as folhas em pedaços menores. Pique o tomate em cubos.

Fatie a cebola em rodela bem finas. Se preferir um sabor mais suave, você pode deixá-las de molho

em água gelada por 5 minutos e depois escorrer bem.

Para o crostini, corte a fatia de pão em cubos ou triângulos pequenos. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite em fogo médio. Adicione os pedaços de pão e doure-os, virando ocasionalmente, até ficarem crocantes e levemente dourados. Retire e reserve.

Em uma tigela grande, combine o alface, o tomate picado e a cebola fatiada.

Adicione a maçã caramelizada à salada.

Em um pequeno recipiente, prepare o molho: misture o azeite de oliva, o vinagre (ou suco de limão), sal e pimenta do reino a gosto. Mexa bem para emulsionar.

Regue a salada com o molho preparado e misture delicadamente para que todos os ingredientes fiquem bem envolvidos.

Sirva a salada imediatamente, decorando com os crostinis de pão crocantes por cima.

☐ Tempo de Preparo

Menos de 15 minutos

☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira, Tigela, Faca, Tábua de corte

⚠ Observações

Esta receita é vegetariana e se adapta bem a dietas leves. A maçã caramelizada já pronta agiliza muito o preparo.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver maçã caramelizada pronta, pode usar maçã fresca em cubos e saltear rapidamente com um pouco de açúcar mascavo e manteiga na frigideira até amaciar e caramelizar levemente.

Para versão mais leve: Use mais folhas verdes e menos pão no crostini, ou substitua o pão por lascas de amêndoas torradas.

Para intensificar o sabor: Adicione um toque de queijo gorgonzola esfarelado ou algumas nozes picadas se tiver em casa.

☐ *Dica do Chef:* Para um toque extra de aroma e sabor, você pode dar uma leve aquecida na maçã caramelizada na mesma frigideira que usou para o pão, por cerca de 1 minuto, antes de adicionar à salada.

✉ Sua receita foi enviada também para o e-mail: soniacsmaia@gmsil.com