

Salada Verde Com Pera



Salada Verde com Pêra

Em homenagem a minha filha Patrícia, vou publicar essa saladinha especial, pois ela adora todo o tipo de saladas. Ela sempre foi uma garotinha muito sociável e gostava que as amiguinhas fossem lá em casa. Sempre que alguma delas recusava o convite, ela logo se convidava para ir na casa da amiga sem nenhum constrangimento. O importante para ela, era estar junto para brincarem e se divertirem. Algumas mães adoravam levar a Pat, pois na hora da refeição, ela comia um prato cheio de saladas de todo tipo com o maior gosto e servia de exemplo para as suas filhas que nem sempre eram muito fãs dos vegetais e legumes. Mas ela nunca foi arrogante por gostar mais que as amigas...ela simplesmente gostava e ainda gosta muuuito! Hoje em dia é seu prato favorito para o jantar e tem a vantagem de ser leve, nutritivo e manter o corpo sempre esbelto.

Por isso estou sempre à procura de inovações além da salada de alface e tomates e essa receita é super simples e uma delícia!

Pat, essa é prá você que está longe de casa...e logo virá mais!

Ingredientes:

1 maço de Rúcula (pode ser a normal ou a Baby)

1/2 maço de alface lisa

3 folhas de Radicchio (ou qualquer folha roxa)

1 pera descascada e cortada em lâminas finas

Lascas de queijo parmesão

1/2 xícara de nozes picadas grosseiramente (pode ser a pecã)

Molho:

1/2 limão espremido

1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de mostarda

1 colher de chá de mel

3 colheres de sopa de água

Modo de fazer:

Lave bem todas as folhas e deixe de molho numa travessa grande coberta com água e 1/2 xícara de vinagre tinto por 5 minutos. Enxague rapidamente e seque com um pano de prato limpo ou no secador manual de verduras. Rasgue grosseiramente as folhas e coloque numa travessa misturando para que fiquem coloridas. Acrescente as fatias de pera, as lascas de parmesão e as

nozes. Tá pronto...é só colocar o molho bem misturadinho! Buen provecho!