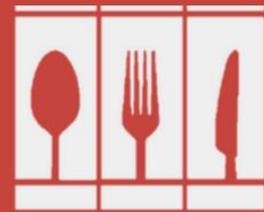


receitas saladas



RESTAURANTE
Universitário

UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

SALADAS

(clicar na tecla “ctrl” e, em seguida, em cima do nome da preparação para acessá-la mais facilmente)

SALADAS A a Z e ELABORADAS

Abobrinha cozida
Abobrinha cozida com milho *ou* cebolinha e salsinha *ou* orégano
Abobrinha cozida com tomate picado
Abobrinha ralada
Abobrinha ralada com milho *ou* cebolinha e salsinha *ou* orégano
Acelga
Acelga com abacaxi *ou* laranja
Agião
Agião com milho
Alface americana
Alface bicolor
Alface crespa *ou* roxa
Almeirão
Almeirão com milho *ou* bacon
Ametista
Barigui
Batata bolinha
Batata doce caramelada
Batata com cebolinha e salsinha
Batata-salsa com cebolinha e salsinha
Berinjela cozida
Berinjela com cebolinha e salsinha *ou* orégano
Berinjela na chapa
Beterraba cozida
Beterraba ralada
Brócolis
Brócolis com couve-flor
Brócolis com milho
Caipira
Campestre
Camponesa
Cebotele
Cenoura cozida
Cenoura ralada
Chicória roxa
Chuchu
Chuchu com milho *ou* cebolinha e salsinha *ou* orégano
Colorida
Couve
Couve com laranja *ou* milho
Couve-flor
Couve-flor com milho *ou* cebolinha e salsinha *ou* orégano
Escarola
Escarola com milho *ou* bacon
Folhas mix
Grãos
Grená
Italiana
Leguminosa
Lisboa
Macarronese
Maionese de batata
Maionese de couve-flor
Mista
Mista cozida
Mista verde
Mista verde com abacaxi *ou* laranja *ou* manga
Mix de alface
Molho de maionese caseira
Nabo
Natural
Outono
Pepino
Pepino com cebolinha e salsinha
Pepino agri-doce
Rabanete
Rabanete agri-doce
Radite
Radite com bacon
Repolho bicolor
Repolho roxo
Repolho verde
Repolho verde com abacaxi *ou* laranja
Repolho verde com alho frito

Repolho verde com milho

Rúcula

Russa

Salpicão de legumes

Tabule

Tomate

Tomate com cebola *ou* azeitona

Tomate com cebola

Tropical

Vagem

Vagem com cenoura

Vagem com milho

Verão

Informações:

→ Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.

→ Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.

→ Em preparações com ovo, deve-se higienizar o ovo imediatamente antes do uso.

→ Todo alimento que for consumido cru precisa ser higienizado com sanitizante, conforme instrução do fabricante.

→ Todos os vegetais devem ser previamente limpos: retirar folhas estragadas, pedúnculos do tomate, pontas batidas, etc.

→ Algumas saladas poderão ser acrescidas de vinagrete especial (refogado). Alguns outros temperos poderão ser acrescentados/sugeridos como: manjeriço, orégano, tomilho, pimentão, dentre outros.

→ Nos casos em que o tomate estiver muito maduro e a receita solicitar que seja cortado em cubos pequenos, pode-se cortá-lo em formato meia lua, a fim de não desmanchar.

SALADAS DE A a Z e ELABORADAS

ABOBRINHA COZIDA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	60 a 80 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a abobrinha, retirar suas pontas e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) ou em rodelas médias (aproximadamente 1 cm de espessura) ou em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar.

ABOBRINHA COZIDA COM MILHO *ou* CEBOLINHA E SALSINHA *ou* ORÉGANO*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	60 a 80 g
Milho verde em conserva	10 g
<i>ou</i> Cebolinha e salsinha	0,8 g
<i>ou</i> Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas da abobrinha e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) ou em rodelas médias (aproximadamente 1 cm de espessura) ou em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
4. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) ou a cebolinha e salsinha picadas ou o orégano, e misturar bem.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou cebolinha e salsinha ou orégano.

ABOBRINHA COZIDA COM TOMATE PICADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	60 g
Tomate salada	30 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas da abobrinha e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) ou em rodelas médias (aproximadamente 1 cm de espessura) ou em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
4. Cortar os tomates do mesmo tamanho da abobrinha e misturá-los com a abobrinha, adicionar o orégano e misturar bem.

ABOBRINHA RALADA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a abobrinha, retirar suas pontas e processá-la no ralador médio.

ABOBRINHA RALADA COM MILHO *ou* CEBOLINHA E SALSINHA *ou* ORÉGANO*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	40 g
Milho verde em conserva	10 g
<i>ou</i> Cebolinha e salsinha	1,2 g
<i>ou</i> Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas da abobrinha e processá-la no ralador médio;
3. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) ou a cebolinha e salsinha picadas ou o orégano, e misturar bem.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou cebolinha e salsinha ou orégano.

ACELGA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Acelga	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a acelga, desfolhar e fatiar as folhas em tiras finas.

ACELGA COM ABACAXI *ou* LARANJA*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Acelga	40 g
Abacaxi <i>ou</i> Laranja pêra	30 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a acelga, desfolhar e fatiar as folhas em tiras finas;
2. Se preparada com abacaxi: higienizar, descascar e picar o abacaxi em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Descartar o centro do abacaxi quando muito fibroso;
3. Se preparada com laranja: higienizar, descascar a laranja retirando a parte branca, picar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e retirar as sementes;
4. Misturar bem a acelga com o abacaxi ou a laranja.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com abacaxi ou laranja.

AGRIÃO

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Agrião (sem raiz)	20 a 22 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o agrião;
2. Separar manualmente as folhas de agrião com os talos mais finos e desprezar o caule fibroso. As partes mais macias do caule podem ser cortadas em pedaços miúdos.

AGRIÃO COM MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Agrião (sem raiz)	20 a 22 g
Milho verde em conserva	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o agrião;
2. Separar manualmente as folhas de agrião com os talos mais finos e desprezar o caule fibroso. As partes mais macias do caule podem ser cortadas em pedaços miúdos;
3. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com o agrião.

ALFACE AMERICANA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface americana	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a alface americana;
2. Cortar as folhas de alface americana cuidadosamente com as mãos (em pedaços de aproximadamente 3 cm).

ALFACE BICOLOR

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface crespa	25 g
Alface roxa	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, cortar as folhas das alfaces em tiras de aproximadamente 2 cm e misturá-las.

ALFACE CRESPA *ou* ROXA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface crespa <i>ou</i> Roxa	25 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm.

ALMEIRÃO

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Almeirão	18 a 20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de almeirão em tiras bem finas.

ALMEIRÃO COM MILHO *ou* BACON*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Almeirão	18 a 20 g
Milho verde em conserva	10 g
<i>ou</i> Bacon	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de almeirão em tiras bem finas;
2. Se preparada com milho: acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com o almeirão;
3. Se preparada com bacon: cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm), refogar, separar e descartar o excesso de gordura, resfriar e misturar bem com o almeirão.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou bacon.

AMETISTA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	40 g
Repolho roxo	20 g
Apresentado	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e fatiar os repolhos verde e roxo em tiras bem finas;
2. Cortar o apresentado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Misturar bem os ingredientes.

BARIGUI 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface crespa	22 g
Beterraba	10 g
Cenoura	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
3. Retirar a casca da beterraba e da cenoura levemente e processar em ralador médio;
4. Misturar bem a alface e a cenoura e salpicar a beterraba sobre a salada.

BATATA BOLINHA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata bolinha	100 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cozinhar as batatas com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;
3. Acrescentar a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem com a batata.

BATATA DOCE CARMELADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	120 g
Açúcar	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata doce, retirar as pontas e partes escuras e manter a casca;

2. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente 2 x 2 cm), cozinhar com o mínimo de água necessário até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Preparar uma calda: levar o açúcar em uma panela em fogo baixo, mexendo sempre, até caramelizar. Acrescentar água quente aos poucos para dissolver o açúcar e formar uma calda, que deve ser dourada e rala;
4. Juntar a batata doce nesta calda e deixar ferver mais um pouco, misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar a batata, e resfriar.

BATATA COM CEBOLINHA E SALSINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	100 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata, retirando pontos escuros, se necessário;
3. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente 2 x 2 cm);
4. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;
5. Acrescentar a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem com a batata.

BATATA-SALSA COM CEBOLINHA E SALSINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata-salsa	80 a 100 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata-salsa, retirando pontas e pontos escuros, se necessário;
3. Cortar a batata-salsa em rodela (aproximadamente 1 cm de espessura);
4. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;
5. Acrescentar a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem com a batata-salsa.

BERINJELA COZIDA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a berinjela, retirar suas pontas e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm);
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar.

BERINJELA COM CEBOLINHA E SALSINHA *ou* ORÉGANO*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	40 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
<i>ou</i> Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
 2. Retirar as pontas da berinjela e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm);
 3. Chapear a berinjela com o mínimo de óleo ou cozinhá-la com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;
 4. Acrescentar a cebolinha e salsinha picadas *ou* o orégano, e misturar bem com a berinjela.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com cebolinha e salsinha ou orégano.

BERINJELA NA CHAPA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a berinjela, retirar suas pontas e cortá-la em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm);
2. Chapear com o mínimo de sal e óleo e resfriar.

BETERRABA COZIDA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Beterraba	90 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cozinhar a beterraba com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), até ficar macia;
2. Descascar, retirar as pontas e cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento) ou rodela (aproximadamente 1 cm de espessura) ou outra forma, e resfriar.

BETERRABA RALADA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Beterraba	45 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, retirar as pontas da beterraba, retirar a casca levemente e processar em ralador médio.

BRÓCOLIS

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	80 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o brócolis, separar os floretes e cortar os talos com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar.

BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	45
Brócolis	40

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Separar os floretes de couve-flor e brócolis e cortar os talos com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente*, misturar bem e resfriar.

BRÓCOLIS COM MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	80 g
Milho verde em conserva	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o brócolis, separar os floretes e cortar os talos com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
3. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com o brócolis.

CAIPIRA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Agrião (sem raiz)	30 g
Rabanete	25 g
Milho verde em conserva	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Separar manualmente as folhas de agrião com os talos mais finos e desprezar o caule fibroso. As partes mais macias do caule podem ser cortadas em pedaços miúdos;
3. Retirar as pontas do rabanete e processá-lo em ralador fino;
4. Misturar bem o agrião, o rabanete e o milho (sem a água da conserva).

CAMPESTRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	30 g
Alface crespa	22 g
Pimentão verde	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o pimentão (sem as sementes) e o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
4. Misturar bem os ingredientes.

CAMPONESA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	40 g
Tomate salada	30 g
Azeitona verde fatiada	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Fatiar o repolho verde em tiras bem finas;
3. Cortar o tomate ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
4. Misturar bem o repolho, o tomate e a azeitona fatiada (sem a água da conserva).

CEBOLETE  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	40 g
Molho de soja	1 ml
Vinagre de álcool	1 ml
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar a cebola em fatias médias a grossas;
2. Deixar de molho por 5 a 10 minutos em água morna, escorrer e resfriar;
3. Acrescentar o molho de soja, o vinagre e o orégano e misturar bem todos os ingredientes.

CENOURA COZIDA 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	80 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar levemente a cenoura;
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), até ficar macia;
3. Cortar em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento) ou em rodela (aproximadamente 1 cm de espessura) e resfriar.

CENOURA RALADA 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	45 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio.

CHICÓRIA ROXA 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Chicória roxa	20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas em tiras finas ou pedaços médios.

CHUCHU 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	100 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar, retirar o miolo do chuchu e cortar em pedaços pequenos ou médios;
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macio, mas sem desmanchar, e resfriar.

CHUCHU COM MILHO *ou* CEBOLINHA E SALSINHA *ou* ORÉGANO* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	100 g
Milho verde em conserva	10 g
<i>ou</i> Cebolinha e salsinha	1,2 g
<i>ou</i> Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar, retirar o miolo do chuchu e cortar em pedaços pequenos ou médios;
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macio, mas sem desmanchar, e resfriar;
4. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) ou a cebolinha e salsinha picadas ou o orégano, e misturar bem com o chuchu.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou cebolinha e salsinha ou orégano.

COLORIDA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Cenoura	30 g
Alface crespa	22 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador fino;
4. Cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
5. Misturar bem os ingredientes.

COUVE 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-manteiga	25 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e retirar a parte mais espessa dos talos de couve-manteiga, fazer um rolinho com as folhas e cortar em tiras bem finas.

COUVE COM LARANJA ou MILHO* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-manteiga	25 g
Laranja pera	30 g
ou Milho verde em conserva	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e retirar a parte mais espessa dos talos de couve-manteiga, fazer um rolinho com as folhas e cortar em tiras bem finas;
2. Se preparada com laranja: higienizar, descascar a laranja retirando a parte branca, picar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e retirar as sementes. Misturar bem com a couve;
3. Se preparada com milho: acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com a couve.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com laranja ou milho.

COUVE-FLOR 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	90 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a couve-flor, separar os floretes e cortar os talos de couve-flor com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar.

COUVE-FLOR COM MILHO ou CEBOLINHA E SALSINHA ou ORÉGANO* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	90 g
Milho verde em conserva	10 g
ou Cebolinha e salsinha	1,2 g
ou Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Separar os floretes e cortar os talos de couve-flor com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
4. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) ou a cebolinha e salsinha picadas ou o orégano, e misturar bem com a couve-flor.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou cebolinha e salsinha ou orégano.

ESCAROLA 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Escarola	20 a 25 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de escarola em tiras de aproximadamente 1 cm.

ESCAROLA COM MILHO  **ou BACON*** 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Escarola	20 a 25 g
Milho verde em conserva	10 g
ou Bacon	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de escarola em tiras de aproximadamente 1 cm;
2. Se preparada com milho: acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com a escarola;
3. Se preparada com bacon: cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm), refogar, separar e descartar o excesso de gordura, resfriar e misturar bem com a escarola.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com milho ou bacon.

FOLHAS MIX 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Agrião (sem raiz)	15 g
Alface crespa	15 g
Alface roxa	15 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Separar manualmente as folhas de agrião com os talos mais finos e desprezar o caule fibroso. As partes mais macias do caule podem ser cortadas em pedaços miúdos;
3. Cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
4. Misturar bem os ingredientes.

GRÃOS 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	10 g
Feijão branco	8 g
Feijão cavalo	8 g
Milho verde em conserva	5 g
Trigo em grão	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Deixar o feijão branco, feijão cavalo e trigo em grão de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração. Escorrer a água do molho e cozinhar cada um dos grãos separadamente com o dobro de água até que fiquem macios. Escorrer a água do cozimento e resfriar;
3. Cortar o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
4. Misturar bem os ingredientes e acrescentar o milho (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas.

GRENÁ 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	60 g
Cenoura	30 g
Repolho roxo	20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o tomate ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
3. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio;
4. Fatiar o repolho roxo em tiras finas;
5. Misturar bem os ingredientes.

ITALIANA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Alface crespa	20 g
Escarola	15 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o tomate ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
3. Cortar as folhas de alface e escarola em tiras de aproximadamente 2 cm;
4. Misturar bem os ingredientes.

LEGUMINOSA* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa	25 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa (ervilha seca, lentilha, feijão branco, feijão cavalo, grão-de-bico, soja, dentre outras) de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e resfriar a leguminosa.

* Será descrito no cardápio qual leguminosa deverá ser elaborada.

LISBOA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pepino	70 g
Tomate salada	30 g
Azeitona verde fatiada	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas do pepino, cortá-lo em rodela médias, e em seguida, cortar as rodela ao meio;
3. Cortar o tomate ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
4. Misturar bem o pepino, o tomate e a azeitona fatiada (sem a água da conserva).

MACARRONESE  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso	35 g
Tomate salada	30 g
Cenoura	25 g
Maionese	20 g
Ervilha em conserva	15 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o macarrão com água e sal até ficar ao ponto, escorrer a água e resfriar;
2. Higienizar os vegetais;
3. Cortar o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
4. Descascar levemente a cenoura, cortar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e cozinhar até ficar macia;
5. Misturar delicadamente o macarrão, o tomate, a cenoura, a maionese, a ervilha e azeitona fatiada (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar o sal (se necessário).

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

MAIONESE DE BATATA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	160 g
Maionese	22 g
Azeitona verde fatiada	3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata, retirando pontos escuros, se necessário;
2. Cortar a batata em pedaços pequenos (aproximadamente 2 x 2 cm);
3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com um pouco de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;
4. Misturar delicadamente a batata, a maionese e a azeitona fatiada (sem a água da conserva). Ajustar o sal (se necessário).

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

MAIONESE DE COUVE-FLOR 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	100 g
Maionese	22 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Separar os floretes de couve-flor e cortar em pedaços pequenos. Cortar os talos de couve-flor com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule;
 3. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com um pouco de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
 4. Misturar a couve-flor com a maionese e a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar o sal (se necessário).
- Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).
- Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

MISTA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Vagem	30 g
Acelga	20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o tomate ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
3. Retirar as pontas e os fios da vagem, cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento), cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
4. Desfolhar a acelga e fatiar as folhas em tiras finas;
5. Misturar bem os ingredientes.

MISTA COZIDA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	60 g
Cenoura	40 g
Vagem	30 g

MODO DE PREPARO:

1. Descascar o chuchu e retirar o miolo e descascar levemente a cenoura;
2. Cortar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
3. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficarem *al dente*, resfriar e misturar bem.

MISTA VERDE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface crespa	20 g
Escarola	20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar as folhas de alface e escarola em tiras de aproximadamente 2 cm e misturar.

MISTA VERDE COM ABACAXI ou LARANJA ou MANGA* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface crespa	20 g
Abacaxi	30 g
ou Laranja pera	30 g
ou Manga	20 g
Rúcula	20 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e frutas;
2. Cortar as folhas de alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
3. Separar manualmente as folhas de rúcula (não cortá-las);
4. Se preparada com abacaxi: descascar e picar o abacaxi em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Descartar o centro do abacaxi quando muito fibroso. Misturar bem com a alface e rúcula;
5. Se preparada com laranja: higienizar, descascar a laranja retirando a parte branca, picar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e retirar as sementes. Misturar bem com a alface e rúcula;
6. Se preparada com manga: descascar e cortar a manga em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Misturar bem com a alface e rúcula.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com abacaxi ou laranja ou manga.

MIX DE ALFACE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Alface americana	15 g
Alface crespa	10 g
Alface roxa	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar as folhas de alface americana cuidadosamente com as mãos (em pedaços de aproximadamente 3 cm);
3. Cortar as folhas de alface crespa e roxa em tiras de aproximadamente 3 cm;
4. Misturar bem os ingredientes.

MOLHO DE MAIONESE CASEIRA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	50 ml
Leite integral	25 ml
Sal	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador e misturar o óleo de soja aos poucos até obter a consistência que se deseja (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada para dar a consistência desejada). Temperar com sal a gosto.

Obs.: Esta receita pode ser misturada em saladas específicas, conforme descrição no cardápio.

NABO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Nabo	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o nabo, retirar suas pontas, descascá-lo e processá-lo no ralador fino.

NATURAL  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Alface crespa	30 g
Pimentão verde	5 g
Trigo para quibe	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o pimentão (sem as sementes) e o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Cortar a alface em tiras de aproximadamente 2 cm;
4. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante. Na sequência, resfriá-lo;
5. Misturar bem todos os ingredientes imediatamente antes da distribuição, acrescentando a cebolinha e salsinha picadas.

OUTONO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	45 g
Maionese	20 g
Uva passa	3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cenoura, descascá-la levemente e processá-la em ralador médio;
2. Misturar bem a cenoura, a maionese e a uva passa imediatamente antes a distribuição.

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

PEPINO 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Pepino	70 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o pepino, retirar sua pontas e cortá-lo em rodela finas.

PEPINO COM CEBOLINHA E SALSINHA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pepino	70 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas do pepino e cortá-lo em rodela finas;
3. Acrescentar a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem com o pepino.

PEPINO AGRIDOCE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pepino	70 g
Vinagre de álcool	10 ml
Açúcar	1,4 g
Sal	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar o pepino, retirar suas pontas e cortá-lo em rodela grossas. Reservar;
2. Em uma panela, ferver água, acrescentar o sal e o açúcar. Quando a água ferver, desligar o fogo e acrescentar o pepino fatiado, deixando-o nesta salmoura por aproximadamente 10 minutos. Em seguida, retirar o pepino e resfriá-lo. Reservar a água e resfriá-la;
3. Quando o pepino estiver frio, adicionar o vinagre e um pouco da água da cocção resfriada e armazenar o pepino na câmara de resfriamento de um dia para o outro (ou de um turno para o outro);
4. Antes de servir, escorrer bem a água.

RABANETE 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Rabanete	40 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o rabanete, retirar suas pontas e processá-lo em ralador fino ou cortar em rodela finas.

RABANETE AGRIDOCE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Rabanete	40 g
Vinagre de álcool	10 ml
Açúcar	1,4 g
Sal	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar o rabanete, retirar suas pontas e cortá-lo em rodela grossas. Reservar;
2. Em uma panela, ferver água, acrescentar o sal e o açúcar. Quando a água ferver, desligar o fogo e acrescentar o rabanete fatiado, deixando-o nesta salmoura por aproximadamente 10 minutos. Em seguida, retirar o rabanete e resfriá-lo. Reservar a água e resfriá-la;

- Quando o rabanete estiver frio, adicionar o vinagre e um pouco da água da cocção resfriada e armazenar o rabanete na câmara de resfriamento de um dia para o outro (ou de um turno para o outro);
- Antes de servir, escorrer bem a água.

RADITE 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Radite	22 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar o radite e cortar suas folhas em tiras bem finas.

RADITE COM BACON 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Radite	22 g
Bacon	5 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar o radite e cortar suas folhas em tiras bem finas;
- Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm), refogar, separar e descartar o excesso de gordura, resfriar e misturar bem com o radite.

REPOLHO BICOLOR 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	40 g
Repolho roxo	20 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar os repolhos, fatar as suas folhas em tiras bem finas e misturá-los bem.

REPOLHO ROXO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho roxo	30 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar o repolho roxo e fatar as suas folhas em tiras bem finas.

REPOLHO VERDE 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	45 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar o repolho verde e fatar as suas folhas em tiras bem finas.

REPOLHO VERDE COM ABACAXI ou LARANJA* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	40 g
Abacaxi ou Laranja pera	30 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar o repolho verde e a fruta;

2. Fatiar as folhas de repolho em tiras bem finas;
 3. Se preparada com abacaxi: descascar e picar o abacaxi em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Descartar o centro do abacaxi quando muito fibroso. Misturar bem com o repolho verde;
 4. Se preparada com laranja: descascar a laranja retirando a parte branca, picar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e retirar as sementes. Misturar bem com o repolho verde.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com abacaxi ou laranja.

REPOLHO VERDE COM ALHO FRITO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	60 g
Alho	1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Fatiar as folhas de repolho verde em tiras bem finas;
3. Refogar com um pouco de óleo o alho ralado até dourar e misturar bem o repolho com o alho frito, ainda quente, e resfriar.

REPOLHO VERDE COM MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	45 g
Milho verde em conserva	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o repolho verde e fatiar suas folhas em tiras bem finas;
2. Acrescentar o milho (sem a água da conserva) e misturar bem com o repolho verde.

RÚCULA

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Rúcula	25 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a rúcula, separar manualmente suas folhas e servi-las inteiras (não cortá-las).

RUSSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	100 g
Beterraba	40 g
Maionese	21 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata, retirando pontos escuros (se necessário), cortar em cubos pequenos (aproximadamente 2 x 2 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar macia, mas sem desmanchar, e resfriar;

3. Cozinhar a beterraba com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), até ficar macia. Descascar, retirar as pontas e cortar do mesmo tamanho da batata;

4. Misturar delicadamente a batata, a beterraba, a maionese e a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar o sal (se necessário).

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

SALPICÃO DE LEGUMES



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	100 g
Cenoura	20 g
Maionese	20 g
Vagem	20 g
Tomate salada	10 g
Ervilha em conserva	6 g
Milho verde em conserva	6 g
Salsão	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata, retirando pontos escuros (se necessário) e descascar levemente a cenoura;
3. Processar a cenoura em ralador médio;
4. Retirar as pontas e os fios da vagem e cortar em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
5. Cozinhar a batata e a vagem com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficarem macios e resfriar;
6. Cortar o tomate em cubos miúdos e o salsão em tiras finas;
7. Misturar bem os legumes, a ervilha e o milho (sem a água da conserva) e a maionese. Ajustar o sal (se necessário).

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

TABULE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pepino	60 g
Tomate salada	40 g
Alface crespa	10 g
Trigo para quibe	5 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Hortelã	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas do pepino;
3. Cortar o pepino e tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);

4. Cortar as folhas de alface crespa em tiras de aproximadamente 1 cm;
 5. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante. Na sequência, resfriá-lo;
 6. Misturar bem todos os ingredientes imediatamente antes da distribuição com a cebolinha, salsinha e hortelã picadas.
- Obs.: Esta salada pode ser servida sem alface, conforme descrição no cardápio.

TOMATE 

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	90 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o tomate, cortá-lo ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços.

TOMATE COM CEBOLA ou AZEITONA* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	90 g
Cebola	10 g
ou Azeitona verde fatiada	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o tomate, cortá-lo ao meio (no sentido do comprimento) e cada metade em mais 3 a 5 pedaços;
2. Se preparada com cebola: cortar a cebola em rodela bem finas, deixar de molho por 5 a 10 minutos em água morna, escorrer e resfriar. Misturar bem com o tomate;
3. Se preparada com azeitona: acrescentar a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e misturar bem com o tomate.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com cebola ou azeitona.

TROPICAL 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	45 g
Repolho verde	45 g
Maçã	26 g
Maionese	12 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e a maçã;
2. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio;
3. Fatiar as folhas do repolho verde em tiras bem finas;
4. Retirar as sementes da maçã e cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
5. Misturar bem a cenoura, o repolho, a maçã e a maionese.

Obs.: Pode ser utilizada também a maionese caseira (vide receita de “Molho de Maionese Caseira”).

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da maionese industrializada para verificar se contém ovos ou leite.

VAGEM

Ingrediente	Peso Bruto (para 1 porção)
Vagem	45 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a vagem, retirar seus fios e pontas e cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar.

VAGEM COM CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	40
Vagem	25

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura, cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento) ou em rodela (aproximadamente 1 cm de espessura);
3. Retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
4. Cozinhar a vagem e a cenoura com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente*, misturar bem e resfriar.

VAGEM COM MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Vagem	25
Milho verde em conserva	10

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a vagem, retirar seus fios e pontas e cortá-la em palitos (aproximadamente 3 cm de comprimento);
2. Cozinhar com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente* e resfriar;
3. Acrescentar o milho verde (sem a água da conserva) e misturar bem com a vagem.

VERÃO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	30 g
Cenoura	25 g
Alface roxa	10 g
Rúcula	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o tomate em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio;
4. Cortar as folhas de alface roxa em tiras de aproximadamente 2 cm;
5. Separar manualmente as folhas de rúcula (não cortá-la);
6. Misturar bem todos os ingredientes.