



SALADA MUNKAZINA

INGREDIENTES:

4 laranjas médias descascadas
1 cebola roxa finamente fatiada
Um punhado de azeitona preta sem caroço
Uma pitada de pimenta

PARA O MOLHO:

Use vinagrete.

VARIAÇÃO:

Salada munkazina com agrião – adicione 1 maço.

MODO DE PREPARO:

Corte as laranjas em fatias finas e coloque-as sobre um prato.
Disponha a cebola e a azeitona por cima.
Acrecente o molho, enfeite com um pouco de pimenta e sirva.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.

Fonte:
Livro - Alimentos que curam: um guia prático de
alimentos essenciais para a boa saúde.
Autora - Miriam Polunin.

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque

**MUDE
HÁBITO**

Unimed 
São Roque