

Escolhi, com a mãe e o pai alimentos da nossa horta e fui buscar os ovos das galinhas da avó, para fazer uma salada deliciosa para o jantar.

Escolhi alimentos com as cores de que eu gosto. Muitas cores.

É assim, a minha salada, saborosa, colorida, saudável e divertida:

- ❖ *Carne de peru cozida ou estufada (pode-se aproveitar uma sobra - 1 taça*
- ❖ *Ovos cozidos - 5*
- ❖ *Delícias do mar cortadas - 1 taça*
- ❖ *Cenoura e alface da horta - bem lavadas e cortadas - 2 taças de cada*
- ❖ *Couve roxa muito cortada e bem lavada - 1 taça*
- ❖ *Tomates pequeninos e redondos ou alongados, bem lavados - 12*

A minha salada!