| ecolink youtubehttps://www.youtube.com/whatch?v=\_EvXekGTTNQ&feature=share |

| Rita Marinho GomesAluna 4º ano | escola sobral- cervães |
| --- |

Salada primaverilIngredientes1 pé de alface lavado e cortado aos pedaçosFrango desfiado ½ tomate¼ cebola125 gr queijo gregotostas partidasvinagre balsâmico azeite extra virgemPreparaçãoNuma saladeira de 4l, colocamos a alface lavada e cortada aos pedaços e juntamos o frango desfiado (este frango sobrou do jantar de ontem).De seguida colocamos o tomate partido aos bocados e a cebola que foi previamente corada em tiras finas.Acrescentamos o queijo grego e as tostas partidas (estas tostas já vinham partidas no pacote, pelo que as aproveitamos para a salada).Misturamos todos os ingredientes.Por fim, adicionamos o molho à nossa salada: o vinagre e o azeite, qb.Agora, é só comer esta salada cheia de nutrientes! ☺ |
| --- | --- | --- |