



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

-Vocês podem mandar email para [pdavanzi@gmail.com](mailto:pdavanzi@gmail.com) para sugerir alguma receita e tirar dúvidas. skype : paula.dell.avanzi

## Tabule

1 Pepino Japonês
2 Tomates
2 Ramos de hortelã
2 ramos de cebolinha
Suco de ½ ou 1 limão
Azeite a gosto
¼ de xícara de trigo para quibe

1- Colocar o trigo de molho com ¼ de xícara de água e espere até hidratar, mais ou menos 20 a 30 minutos.

2- Cortar o pepino e o tomate em cubos, picar o hortelã e a cebolinha e misturar todos os ingredientes em uma vasilha funda. Temperar com sal, azeite e limão.

\*Para quem não tiver trigo para quibe em casa, pode substituir por arroz integral cozido ou quinoa ou não colocar esse item e colocar outro como milho cozido, ou um ovo cozido cortado em cubos.

sugestões de molhos para salada :

### Opções de tempero

-Molho de hortelã- 3 colheres de sopa de creme de leite + 2 colheres de sopa de iogurte + 1 colher de chá de azeite + hortelã picada

-Molho cremoso -3 colheres de creme de leite ou maionese + 1 colher de chá de mostarda+ 1 colher de chá de azeite + suco de limão

-Molho mostarda e mel- Suco de limão + 2 colheres de chá de azeite + 1 colher de chá de mel + 1 colher de chá de mostarda

- Molho agridoce -1 colher de sopa de vinagre + ½ colher de chá de açúcar + 1 colher de chá de shoyu