



Salada de banana-da-terra e rúcula



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Banana-da-terra (cortada em rodela ao meio)	1 kg	1 kg
Cebola roxa (picada)	1 unidade média	150 g
Rúcula (picada)	1 xícara (chá)	100 g
Pimenta dedo de moça (sem sementes, picada)	2 unidades	7 g
Coentro (picado)	2 colheres (sopa)	10 g
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Suco de limão	3 colheres (sopa)	45 ml

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a banana, e grelhe por 1 minuto de cada lado, ou até dourar. Retire do fogo e reserve para esfriar.
2. Em um bowl grande, coloque a banana reservada, a cebola, a rúcula, a pimenta, o coentro, o Tempero SAZÓN® Profissional, o sal e o suco de limão, e misture até envolver todos os

ingredientes. Cubra com filme-plástico e reserve na geladeira por 30 minutos. Sirva em seguida.