



## Salada de grãos



**Rendimento**

15 porções



**Tempo de preparo**

00:20

## Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola roxa (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	2 dentes	6 g
Berinjela (em cubos pequenos)	1 unidade média	330 g
Pimentão vermelho (cubos pequenos)	1 unidade pequena	100 g
Abobrinha (cubos médios)	1 unidade grande	300 g
Tomate (em cubos pequenos)	2 unidades médias	300 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Lentilha (cozida)	2 xícaras (chá)	320 g
Grão-de-bico (cozido)	2 xícaras (chá)	320 g
Cenoura (ralada)	meia xícara (chá)	120 g

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

## Modo de Preparo

---

1. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até começar a dourar.
2. Acrescente a berinjela, o pimentão, a abobrinha e o tomate, e refogue por mais 3 minutos, ou até ficar “al dente”. Polvilhe com o Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim e o sal, e misture. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Transfira para um bowl grande, adicione a lentilha, o grão-de-bico e a cenoura, e misture.
4. Salpique a salsa e sirva em seguida.