



Tabule de arroz integral



Rendimento

14 porções



Tempo de preparo

01:25

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Trigo para quibe	2 xícaras (chá)	260 g
Água	-	1 l
Arroz integral (cozido)	2 xícaras (chá)	300 g
Cebola roxa (picada)	1 unidade pequena	100 g
Tomate (picado)	1 unidade média	150 g
Pepino japonês (cortado em em cubos pequenos)	1 unidade média	230 g
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Suco de limão	1 colher (sopa)	15 ml
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	1 colher (sopa)	15 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Hortelã (picada)	2 colheres (sopa)	12 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o trigo para quibe e regue com a água. Deixe hidratar por 1 hora, ou até que absorva toda a água. Escorra para tirar bem o excesso de líquido.
2. Junte o arroz integral, a cebola, o tomate, o pepino, o Azeite TERRANO®, o suco de limão, o Tempero SAZÓN® Profissional, o sal, a hortelã e a salsa, e misture.
3. Leve à geladeira para tomar gosto por cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.