



# Salada de três cereais com salmão (textura modificada)

## Ingredientes (para 1 porção)

2 colheres (sopa) de grãos de trigo	3 tomates-cereja
3 colheres (sopa) de grãos de cevada	70 g de cenoura
2 colheres (sopa) de grãos de quinoa	Mostarda
80 g de salmão fresco	Vinagre de xerez (ou de maçã)
Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)	Azeite de oliva extra virgem
	4 aspargos verdes

## Preparo

1. Colocar os grãos de trigo em uma tigela com água para hidratar por de 12 horas e descartar a água.
2. Cozinhar os cereais em água suficiente com sal. O trigo hidratado e a cevada devem cozinhar durante uns 35 minutos, e a quinoa, durante uns 20 minutos. Escorrer todos os grãos, deixar esfriar e reservar os grãos e um pouco do caldo
3. Descascar e ralar a cenoura.
4. Escaldar os aspargos durante 5 minutos em água fervente. Escorrer e deixa esfriar.
5. Cortar os tomates em metades.
6. Cortar o salmão em pedaços grandes. Dourá-lo em uma frigideira com algumas gotas de azeite.
7. Fazer um vinagrete com a mostarda, o vinagre, o sal e o azeite.
8. Com um mixer ou liquidificador, bater os cereais com um fio de azeite e um pouco da água do cozimento até formar um purê. Adicionar sal e pimenta a gosto.
9. Colocar o salmão cozido, a cenoura e o tomate em um recipiente com uma colherada do purê de cereais e bater tudo.
10. Bater os aspargos e uma colherada de purê dos cereais até transformá-lo em um purê de textura semelhante à anterior. Verificar o sal.
11. Fazer camadas dos diferentes purês, colocando um pouco do vinagre entre as camadas.

Se desejar, substitua os aspargos por ervilha torta e escale-as por apenas 2 minutos.

## Recomendações

Em caso de disfagia, coar as diferentes misturas trituradas para que fiquem mais finas; e se a textura desses diferentes purês não for a mesma, misturar bem. É possível obter uma preparação mais ou menos espessa, acrescentando mais ou menos líquido. Caso se deseje mais espessa, pode ser útil acrescentar uma colherada de flocos de batata.