



# Salada verde com feijão-branco e tempero de azeitonas pretas (textura modificada)

## Ingredientes (para 2 porções)

- 100 g de folhas verdes (alface, alface-de-cordeiro, rúcula...)
- 80 g de feijão-branco cozido
- 2 tomates vermelhos
- 1/2 cebola fresca com rama
- 1/2 abobrinha
- 8 aspargos em conserva
- Algumas folhas de aipo
- Pasta de azeitonas pretas\*

- Suco de limão
- Água
- Orégano
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)
- Pimenta

## Preparo

1. Lavar as folhas verdes. Descascar a cebola e cortar em fatias finas.
2. Lavar e cortar a abobrinha em pedacinhos.
3. Colocar as verduras em um recipiente alto com os aspargos escorridos, as folhas de aipo e os feijões cozidos (previamente lavados e escorridos).
4. Adicionar um pouco de água e temperar com sal, azeite e algumas gotas de limão ou vinagre.
5. Bater com o mixer ou liquidificador até formar um purê fino. Coar ou peneirar se for necessário.
6. Misturar em um recipiente o suco de limão, o azeite de oliva e uma colherada de pasta de azeitonas com uma pitada de pimenta. Reservar.
7. Servir a salada batida em uma tigela, distribuir sobre ela alguns montinhos de molho de tomate ralado e temperado. Finalizar com o vinagrete de pasta de azeitonas por cima.

\*Para a pasta de azeitonas, basta triturar um pouco de azeitona preta sem caroço com um fio de azeite no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

## Recomendações

Em caso de disfagia, recomenda-se sempre peneirar ou coar os purês para obter uma textura homogênea e sem fibras ou grumos. Também é recomendável coar e espessar o tomate ralado e incorporar o vinagrete ao purê. Para espessar o tomate ralado, misturar um pouco de goma xantana (cerca de 1g), e aguardar o espessamento.