

# Salada verde com feijão-branco e tempero de azeitonas pretas



## 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 (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Suco de limão

Orégano

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos) e pimenta

## Preparo

1. Lavar as folhas verdes. Descascar a cebola e cortar em fatias finas.
2. Lavar e cortar a abobrinha em fatias bem finas.
3. Ralar os tomates e temperá-los com sal, pimenta, azeite e orégano.
4. Misturar bem, em um recipiente pequeno, o suco de limão, o azeite de oliva e uma colherada de pasta de azeitonas com uma pitada de sal e pimenta. Reservar.
5. 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.
6. Intercalar as folhas verdes com os feijões (lavados e escorridos) e a abobrinha. Colocar os aspargos e as folhas de aipo por cima.
7. Despejar o molho de tomate sobre a salada e temperar tudo com o vinagrete reservado.