

## Salada de abóbora com arroz integral



**Tempo de preparo:**  
45 minutos

**Rendimento:**  
4 porções

**Tipo:**  
Receitas Leves

**Nível:**  
Fácil

### Ingredientes

1/2 xícara de arroz integral Solito

1/4 unidade de abóbora cabotiá com casca, sem sementes, cortada em gomos

1 1/4 xícara de azeite de oliva extravirgem

1 colher (sopa) de mostarda

1 unidade de limão-cravo (suco)

1/2 unidade de maçã fuji em fatias

1/4 unidade de cebola em fatias

3 maços de folhas verdes rasgadas

sal a gosto

### Modo de preparo

Receita exclusiva da chef Ana Luiza Trajano, chef do restaurante Brasil a Gosto.

Coloque a abóbora em uma assadeira.

Cubra com papel alumínio e ao forno, a 180° C, por 40 minutos ou até que fique macia.

Corte em tiras, tempere com sal e regue com azeite. Reserve.

Em uma tigela, misture a mostarda, o suco do limão e o azeite restante. Reserve.  
Em uma travessa, misture o arroz, a maçã e a cebola.  
Incorpore as folhas e tempere tudo com o molho de mostarda.  
Na hora de servir, grelhe a abóbora em uma frigideira bem quente e sirva com a salada.

**Veja mais receitas:**

[www.solito.com.br](http://www.solito.com.br)