

VAMOS EXPLORAR O APROVEITAMENTO INTEGRAL DA MELANCIA?

ESSA PRÁTICA ACRESCENTA SABORES ÚNICOS E NUTRIENTES IMPORTANTES NA SUA REFEIÇÃO.

VINAGRETE DE ENTRECASCA DE MELANCIA

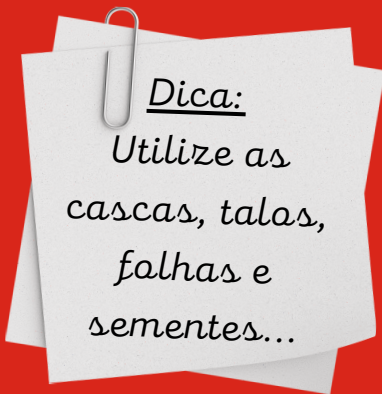
INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de entrecasca de melancia (594g)
- 2 xícaras de água (270ml)
- 2 cebolas roxas (184g)
- 2 tomates (320g)
- 2 limões Tahiti - suco (80ml)
- 2 colheres de sopa de vinagre (12ml)
- 2 colheres de sopa de azeite (28ml)
- 1 colher de chá de de sal (4g)



COMO PODEMOS UTILIZAR?

A CRIATIVIDADE É O LIMITE!



Dica:
Utilize as
cascas, talos,
folhas e
sementes...

MODO DE PREPARO: Com o auxílio de uma faca separe a parte inferior (vermelha) da casca da melancia; pique em cubos pequenos a parte inferior (vermelha) da melancia e reserve as duas xícaras em um bowl; com um descascador, descasque a parte verde da melancia. Deve-se retirar a parte mais exterior (verde) e deixar apenas a parte branca da casca; pique a casca da melancia em cubos pequenos até obter duas xícaras; coloque a casca em uma panela com duas xícaras de água para cozinhar por 10 minutos; pique em cubos as cebolas e os tomates, retirando as sementes dos mesmos; reserve a casca da melancia cozida em um bowl (é importante que esteja fria quando for misturar com os demais ingredientes); adicione no junto à melancia, os tomates, cebola, os limões espremidos, vinagre, o azeite e o sal. Misture bem; sirva!