

# Salada sabor churrasco

*Salada com sobras de carne já preparadas é a segunda receita low carb da nossa lista de 21 que fazem parte dessa serie!*



Resolvi brincar com o nome da **salada**, mas creiam, o resultado é bem este! É relativamente fácil fazer esta receita se você tiver à mão sobras de carne assada ou até mesmo rosbife. Por isso o trocadilho com o nome “sabor churrasco” – espero que não me levem à mal!

Mais do que uma **receita de salada**, esta é uma sugestão de prato para reaproveitar sobras de carne bovina já preparadas. A menos que você deteste carne de gado fria, deixo aqui a minha sugestão saudável para aproveitar as sobras do próximo churrasco. Além disso, é low carb!

**Salada sabor churrasco**

## ***Ingredientes***



- Sobras de carne bovina já preparadas (eu usei desta vez sobras de bifes de picanha, mas pode ser qualquer carne bovina);
- Rúcula;
- Cenoura ralada;
- Parmesão em lascas;
- Ervilha torta;
- Azeite, aceto balsâmico, sal e fumaça líquida (opcional).

## ***Modo de preparo***

Lave a salada, descasque e rale a cenoura, corte o queijo em lascas e reserve. Remova as gorduras da carne (se tiver!) e outras partes que não estejam tão macias. Corte em fatias muito finas e reserve.



Lave bem as ervilhas tortas, remova o “fio” a partir da ponta, e leve para dourar em uma frigideira bem quente com um fio de azeite. Reserve e enquanto esfria, prepare o molho para temperar a salada.



Em um recipiente separado, adicione uma colher de chá de

fumaça líquida, uma colher de aceto balsâmico, uma colher de azeite, uma pitada de sal e uma colher de água. Misture bem e sirva somente na hora em que a salada estiver montada no prato, na forma que apresentei ela abaixo ou da forma que preferir.



— — —

Para ver os outros posts com receitas [low carb](#), acesse aqui!