

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



Preparación

1. Corte o pepino com o bandolim e coloque-o para marinar com um pouco de vinagre de arroz, casca de limão, hortelã e sal diluído num pouco de água.
2. Corte os morangos, coloque-os em água e um pouco de sal.
3. Corte a cebola vermelha muito fina e coloque-a para marinar com um pouco de sal.
4. Vinagrete de nozes: 1 parte de óleo, 1/3 de mostarda, 1/3 xarope de arroz, vinagre de arroz e nozes picadas.
5. Montagem do prato: com um molde redondo intercalam-se as fatias de pepino, os agriões, nozes tostadas, morangos e cebola e temperamos com vinagrete de nozes.

Salada de pepino com agriões e morangos e vinagrete de nozes

Ingredientes

Agriões

12 morangos

2 pepinos

1⁄2 cebola vermelha

Nozes tostadas

[Vinagre de arroz](#)

[Sal](#)

Menta

Mostarda

[Xarope de arroz](#)

Casca de limão

Nozes

Consejo

"As saladas são a parte mais animada dos pratos macrobióticos. Nesta receita combinamos as folhas verdes com pepino e morangos, uma combinação muito refrescante e que melhora a saúde do fígado."