

Saladas Saudáveis



PASSO-A-PASSO SALADA NO POTE



6ª CAMADA:
SEMENTES OU CARBOIDRATOS

5ª CAMADA:
VEGETAIS FOLHOSOS

4ª CAMADA:
PROTEÍNA ANIMAL OU VEGETAL

3ª CAMADA:
HORTALIÇA E OLEAGINOSAS

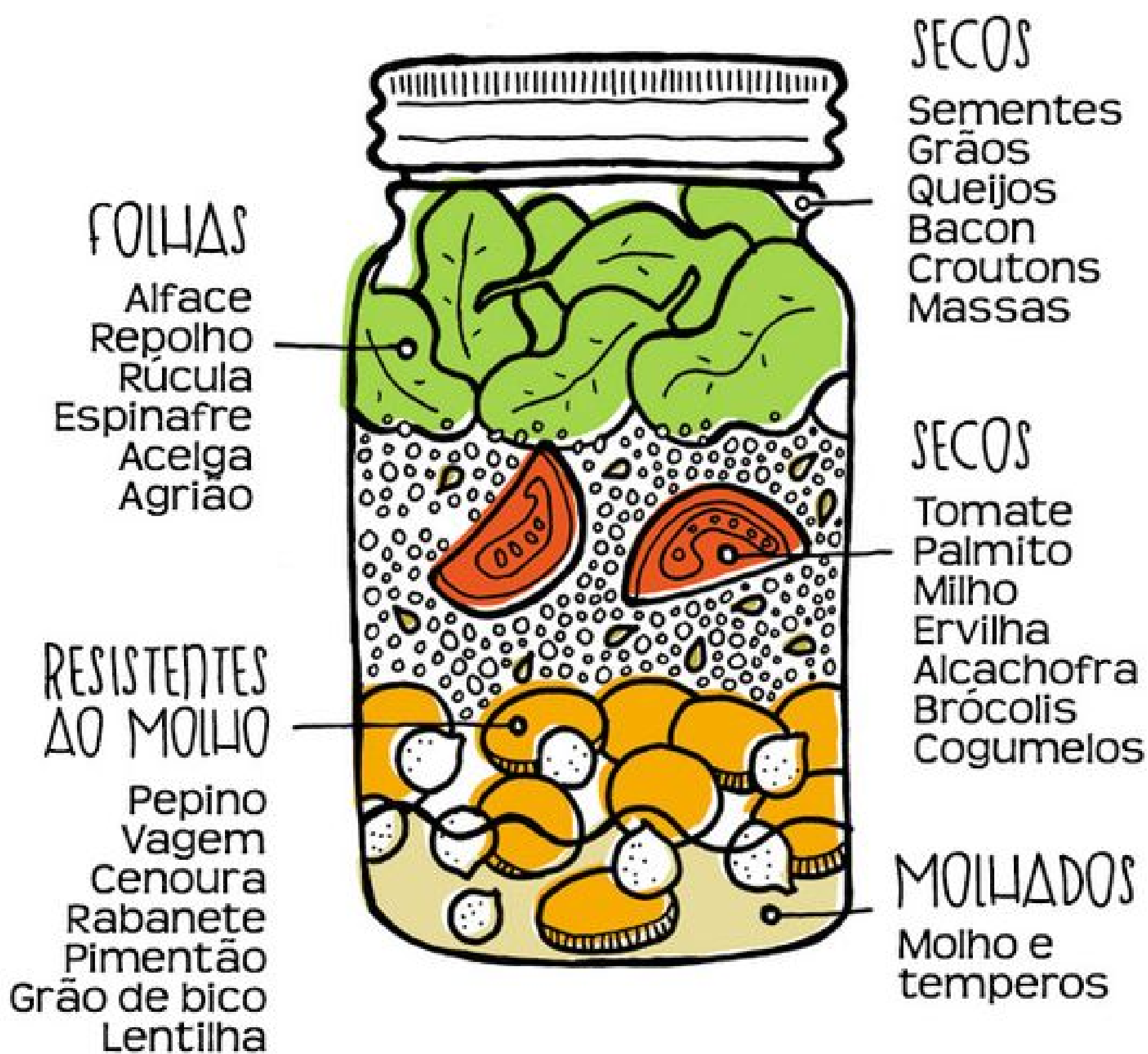
2ª CAMADA:
LEGUMES E LEGUMINOSAS

1ª CAMADA:
MOLHOS E TEMPEROS

APRENDA A FAZER

salada no pote

(adaptado de well vegan por
minha marmitta tem)

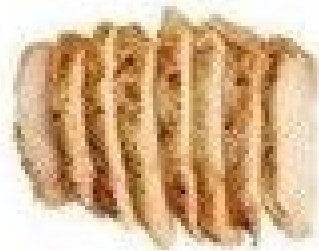


Salada num frasco

COMECE DE BAIXO PARA CIMA

CAMADA 5 PROTEÍNAS

Carnes brancas (frango ou peru), frutos secos, queijo – estes ingredientes são opcionais e devem ser colocados no fim.



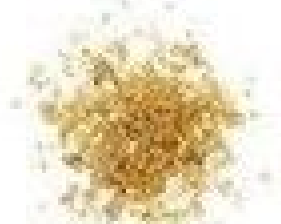
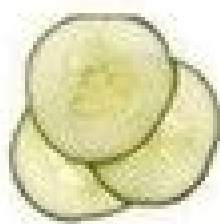
CAMADA 4 VERDES

Rúcula, alface, espinafres ou outras folhas – criam uma barreira que impede os outros ingredientes de ficarem molhados por causa da humidade.



CAMADA 3 VEGETAIS MOLES E SEMENTES

Pepino, abacate, milho, quinoa, tomate cortado, fruta, cogumelos – junte tudo o mais possível. Quanto menos ar, mais frescos ficam os ingredientes.



CAMADA 2 VEGETAIS DUROS IMPERMEÁVEIS

Cenoura, grão, ervilhas, tomatinhos cherry inteiros, feijão verde, cebola – todos os ingredientes que não absorvam o molho devem ficar aqui.



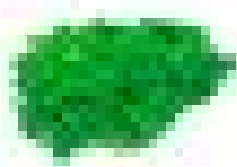
CAMADA 1 MOLHO

Azeite, vinagre, vinagrete de mostarda – 2 a 4 colheres de sopa de molho, bem longe da alface.

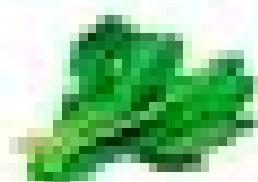


Dicas para fazer SALADAS

BASE



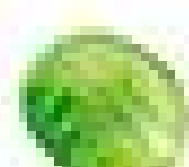
Alface



Espinafre



Rúcula



Rapinho



Arroze

ELEMENTOS CROCANTE



Pepino



Cenoura



Berinjela



Pimentão



Sementes

ELEMENTOS MACIOS



Queijo



Tomate



Aveia



Mozzarella

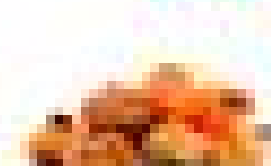


Batata doce

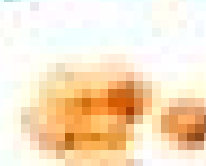
DE UM TOQUE DIFERENTE



Ervas



Frutas secas



Crustáceos



Brotois

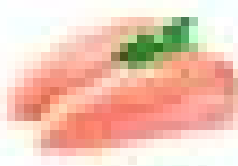


Picles

PROTEÍNAS



Grão



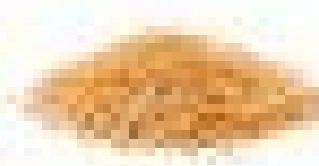
Frango



Carne



Ovos

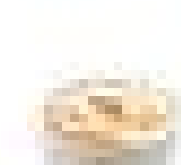


Quinoa

MOLHOS



Azeite



Molho



Vinagre



Mozzarella



Molho caseiro

Como fazer **SALADA DE POTE**



CAMADA 4 FOLHAS CRUAS

Finalize sua salada com uma camada com folhas variadas.

CAMADA 3 VEGETAIS E SEMENTES

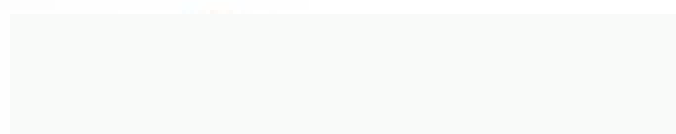
Para não deixar suas folhas "molhadas" essa camada receberá os vegetais mais duros ou impermeáveis, como por exemplo: cenoura, grãos como feijão, grão de bico, ovo cozido ou tomates inteiros.

CAMADA 2 VEGETAIS E FRUTAS

Nessa camada adicione os vegetais cortados em pedaços que possam soltar um pouco de água, como: pepino, abacate, milho, frutas e cogumelos.

CAMADA 1 MOLHOS, PROTEÍNAS E RECHEIOS

Legumes assados, macarrão ao pesto, carne desfiada, salpicão de frango, cuscuz de legumes ou arroz integral.





Salada de folhas com damascos, passas e molho especial

INGREDIENTES:

RADICCHI BRANCO
RADICCHI VERMELHO
AGRIÃO ESCURO
AGRIÃO CLARO
ALFACE
CHICÓRIA
DAMASCOS PICADOS
CRANBERRIES OU UVAS PASSAS

MOLHO:

1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
2 COLHERES (SOPA) DE MELADO OU MEL
2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE DE VINHO DE MAÇÃ
2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
1 COLHER (SOPA) DE ÁGUA
¼ COLHER (CAFÉ) GENGIBRE RALADO
1 PITADA DE SAL

MODO DE FAZER: HIGIENIZE AS FOLHAS E SEQUE-AS BEM, SE VOCÊ TIVER UMA CENTRÍFUGA PARA SALADAS VAI AJUDAR MUITO. COM AS MÃOS, RASGUE AS FOLHAS DA SALADA E ACOMODE-AS EM UMA TIGELA. PIQUE FINAMENTE OS DAMASCOS E ADICIONE-OS À TIGELA JUNTAMENTE COM AS PASSAS. **MOLHO:** EM UMA PEQUENA TIGELA ADICIONE A MOSTARDA, O MEL OU MELADO, O VINAGRE, O AZEITE DE OLIVA, E A ÁGUA. MISTURE BEM PARA EMULSIONAR, ADICIONE O GENGIBRE RALADO E O SAL E MISTURE PARA INTEGRAR OS INGREDIENTES. REGUE A MISTURA SOBRE A SALADA, USE DUAS COLHERES GRANDES PARA MISTURAR E ENVOLVER BEM O MOLHO NAS FOLHAS E FRUTAS SECAS. SIRVA IMEDIATAMENTE



Salada colorida com molho italiano

INGREDIENTES:

PARA O MOLHO:

2 COLHERES (CHÁ) DE ORÉGANO SECO

½ COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR

¾ XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA

½ XÍCARA DE VINAGRE DE MAÇÃ

2 COLHERES (SOPA) DE MOSTARDA

¼ COLHER (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA 3 COLHERES (SOPA) DE MEL

½ COLHER (CHÁ) DE SAL PARA A SALADA ALFACE RÚCULA CEBOLA ROXA

TOMATE-CEREJA

QUEIJO PARMESÃO

CUBOS DE PÃO TORRADO

MODO DE FAZER: PARA O MOLHO COMBINE TODOS OS INGREDIENTES EM UM POTE OU GARRAFINHA COM TAMPA. FECHÉ O VIDRO E SACUDA PARA FAZER UMA EMULSÃO HOMOGÊNEA. EXPERIMENTE O MOLHO, SE NECESSÁRIO FAÇA AJUSTES, ADICIONANDO MAIS MEL, SAL OU OUTRO INGREDIENTES PARA AJUSTAR OS SABORES AO SEU PALADAR. PARA A SALADA COLOQUE AS FOLHAS NA SALADEIRA, ESPALHE LASCAS DE QUEIJO RALADO, TOMATES-CEREJA, CORTE FINAS RODELAS DE CEBOLA ROXA E DISTRIBUA, ADICIONE O PÃO TORRADO. REGUE COM O MOLHO E SIRVA IMEDIATAMENTE. ESSE MOLHO DURA ATÉ 2 SEMANAS NA GELADEIRA.