RECEITAS

SALADAS

ANA PAULA ABRUZZINI
DANIELLE TOLEDO

JANEIRO, 2021

UMA BOA SALADA PRECISA SER NÃO SÓ NUTRITIVA, MAS SABOROSA. É IMPORTANTE SEMPRE VARIAR NAS MISTURAS E SABORES, ALÉM DE SE ATENTAR AS TEXTURAS.

ESCOLHA UM RECIPIENTE ESPAÇOSO E APROPRIADO PARA MONTAR SUA SALADA E OPTE POR INGREDIENTES FRESCOS E DE PREFERÊNCIA ORGÂNICOS, POIS FAZEM BEM PARA A SAÚDE, PARA O MEIO AMBIENTE, E O SABOR É BEM SUPERIOR.

PARA A MONTAGEM, DISPONHA AS FOLHAS NAS EXTREMIDADES, COMO UMA CAMA, E CRIE VÁRIAS CAMADAS DE CORES E FOLHAS DIFERENTES.
COLOQUE OS DEMAIS LEGUMES E VERDURAS NO CENTRO DA SALADEIRA, CORTADOS EM TAMANHOS IGUAIS. SIRVA O MOLHO SEPARADAMENTE.

A SALADA PODE SER O PRATO PRINCIPAL OU O ACOMPANHAMENTO, MAS QUANDO FAZEMOS DELA A NOSSA REFEIÇÃO PRINCIPAL, É NECESSÁRIO CUIDAR PARA QUE TENHA TODOS OS NUTRIENTES QUE PRECISAMOS.

VARIE O TEMPERO DE SUA SALADA E ELA SERÁ MUITO MAIS BEM-VINDA QUANDO CHEGAR À MESA. A DICA É USAR A CRIATIVIDADE E O QUE VOCÊ TEM NA GELADEIRA PARA FAZER UMA SALADA BEM COLORIDA, NUTRITIVA E SABOROSA!.



ANA PAULA ABRUZZINI
DANIELLE TOLEDO

AS FOLHAS

- Retire as partes das folhas que estejam envelhecidas e amareladas.
- Não compre folhas e legumes em grande quantidade, pois envelhecem muito rápido. É melhor comprar aos poucos e armazenar na gaveta inferior da geladeira.
- Lave sob água corrente, uma de cada vez.

A seguir mergulhe as folhas numa solução de água com água sanitária (1 colher de sopa por 1 litro de água), deixando-as de molho por 15 minutos, se desejar, utilize os produtos de higienização disponíveis no mercado.

- Guarde as folhas em um recipiente com tampa.
- Coloque folhas de papel toalha no fundo do recipiente e por cima das folhas (antes de fechar). O papel absorve a umidade e mantém as folhas secas.
- As folhas poderão ser lavadas e secas com antecedência, e guardadas já prontas para uso na geladeira.
- Se, no momento de consumir as folhas estiverem ligeiramente murchas, deixem-as de molho em água abundante por 30 minutos, elas ficarão mais crocantes.
- Deixe para rasgar as folhas em pedaços menores apenas na hora de consumir, pois elas oxidam e escurecem. Não corte com a faca, pois elas ficarão mais escuras ainda.

COMO MONTAR SUA SALADA

Base

ALFACE



AGRIÃO



ESPINAFRE



RÚCULA



REPOLHO



MOSTARDA



COUVE



ACELGA



Complementos

PEPINO



CENOURA



TOMATE



ALHO-PORÓ



BETERRABA



ABOBRINHA



BROTOS



AIPO



BERINJELA



CEBOLA



ASPARGOS



ENDIVIAS

Toque Surpresa

FRUTAS SECAS



PICLES



NUTS



ABACATE



ERVAS FRESCAS



SEMENTES



Proteínas

CARPACCIO



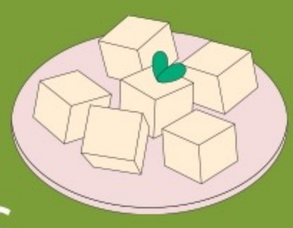
SALMÃO DEFUMADO



QUEIJOS



TOFU



FRUTOS DO MAR



FRANGO



GRÃOS

OVOS



ATUM



Molhos

AZEITE



MOSTARDA



LIMÃO



MOLHOS



IOGURTE



BALSÂMICO





SALADA VERDE COM MUSSARELA DE BÚFALA

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de agrião
½ pé de alface
1 tomate grande em rodelas
1 rabanete picado
½ talo de salsão picado
1 cenoura média ralada
150 g de mozarela de búfala
1 cebolinha verde picada
Para o tempero:
1 colher de sopa de manjericão fresco picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher de sopa de folhas de erva-doce picadas
¼ xícara de chá de limão
2 colheres de chá de azeite

MODO DE PREPARO

Divida o agrião e a alface em dois pratos. Coloque os tomates ao redor. Junte a cenoura, o rabanete, o salsão e, no meio, a mozarela de búfala. Salpique a cebolinha.
Modo de fazer o tempero: Junte todos os ingredientes, bata com um garfo e regue a salada.

Salpicão De Legumes

INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite de oliva
1 dente de alho
2 colheres de sopa de salsa picada
1 xícara de chá de couve-flor cozida
1 xícara de chá de brócolis cozido
1 xícara de chá de cenoura cozida
1 xícara de chá de vagem cozida
1 xícara de chá de champignon
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Esquente bem uma caçarola antiaderente, coloque o azeite de oliva e refogue o alho, juntando a seguir, a salsa picada. Mexa um pouco. Junte os legumes e o champignon. Acrescente o sal e refogue por aproximadamente 3 minutos. Sirva a seguir

Salada Asiática

INGREDIENTES

1 cenoura ralada
½ xícara de repolho roxo ralado
½ xícara de repolho branco ralado
¼ xícara de broto de feijão
¼ cebola roxa ralada
½ avocado
1 colher sopa de azeite
1 colher sopa vinagre de maçã
1 colher sopa suco de limão
1 colher de chá de sal de especiarias
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de mostarda dijon
Pimenta calabresa em flocos a gosto
2 colheres de sopa de cebolete finamente picada para finalizar

MODO DE PREPARO

Deixe a cebola roxa de molho por 30 minutos para minimizar o sabor.
Junte os legumes ralados, a cebola e o broto de feijão em um pote.
Misture os demais ingredientes para fazer o molho- bata com um mixer ou liquidificador até virar um molho cremoso e sem pedaços; Acerte nos temperos e incorpore na salada.

SALADA GREGA

INGREDIENTES

Para o molho

7 colheres (sopa) de azeite extra virgem

2 colheres (sopa) de xarope de romã

1 colher (sobremesa) zaatar

Sal a gosto

Para a salada

1/2 pé de alface mimosa

1 pé de alface americana

1 maço de rúcula

2 rabanetes em lâminas finas

100 gramas de azeitonas pretas inteiras

Sementes de ½ romã

160 gramas de queijo feta cortado em triângulos

1 pepino japonês sem sementes e cortado em triângulos

2 tomates maduros e firmes, sem sementes, cortado em triângulo

MODO DE PREPARO

Molho: Misture muito bem os ingredientes.

Salada: Disponha harmoniosamente as folhas e os demais ingredientes da salada. Regue com o molho e salpique as ementes de romã.

O MOLHO

- É fundamental só temperar a salada de folhas imediatamente antes de servi-la. O sal do tempero faz com que as folhas soltem água e murchem. Assim, o melhor é preparar os molhos com antecedência e montar as folhas e tudo o mais na saladeira. Na hora de servir é só temperar.
- Outra dica importante: adicione o molho sempre aos poucos e vá misturando. Acrescentar mais molho fica fácil, mas retirar o excesso é impossível. Geralmente, ¼ a 1/3 de xícara (chá) de molho são suficientes para temperar de 4 a 6 xícaras (chá) de salada de folhas e legumes.

Molho De Ervas

INGREDIENTES

1 xícara de chá de iogurte desnatado
2 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de cebolinha verde picada
1 colher de sopa de manjericão picado
2 colheres de sopa de salsinha picada
½ colher de sopa de alho esmagado
1 colher de chá de mel

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e use para temperar saladas.

MOLHO DE LIMÃO

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de endro fresco
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme. Use para temperar saladas.

Molho de Iogurte

INGREDIENTES

1 xícara de chá de iogurte desnatado
1 colher de sopa de hortelã picada
1 colher de sopa de pepino ralado
Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e servir a parte

Molho Vinagrete

INGREDIENTES

2 rodelas de tomate
2 rodelas de cebola
1 pimentão pequeno
2 colheres de sopa de vinagre
2 colheres de sopa de água filtrada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Pique bem o tomate, a cebola e o pimentão. Junte o restante dos ingredientes, misture bem e utilize para o tempero de saladas.



Molho de Mostarda

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de sopa de mostarda
Sal e pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes até obter um creme.



MOLHO TAHINE

INGREDIENTES

50 gramas de tahine
1 dente de alho
1 limão
2 colheres de sopa de cheiro verde picado bem fininho

MODO DE PREPARO

Pingue gotas de limão no tahine e misture até ficar branco. Acrescente água filtrada aos poucos o alho e as ervas. Sirvas com saladas.

Maionese Verde

INGREDIENTES

½ xícara de castanha de caju
1/4 de abacate
1 dente de alho
suco de 1 limão
1/2 xícara de salsinha
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes até obter um creme.

MOLHO PESTO

INGREDIENTES

1 xícara de manjericão picado

1 xícara de azeite oliva

1 colher de sopa de castanhas do Pará

Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme.

NUTRICOR

NUTRIÇÃO PERSONALIZADA

Ana Paula Abruzzini

Danielle Toledo

nutricor@nutricor.com.br

(21) 98874-5118