Para sua vida mais feliz

RECEITAS DE MOLHOS PARA SALADAS

VANESSA Navarro
NUTRICIONISTA

Índice:

1- Mostarda e Mel

2- Vinagrete de Shoyu

3- Italiano

4- Cremoso

5- Manga

6- Alho e Limão

7- Vinagrete Francês

8- Gorgonzola

9- Azeitona e Limão

10- Amendoim

11- Iogurte

12- Romã

13- Chimichurri

14- Ponzu

15- Coentro

16- Kefir e ervas

17- Tahine e páprica

18- Pesto

✓ Lembrem-se: fotos ilustrativas

NUTRICIONISTA



Molho de Mostarda e Mel

Você vai precisar de:

1 colher (sopa) de mostarda ou grãos de mostarda
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de água

Modo de Preparo:

Em um pote pequeno, junte a mostarda, o azeite, o mel e a água e agite até homogeneizar.

NUTRICIONISTA



Vinagrete de Shoyu

Você vai precisar de:

¼ de xícara (chá) de shoyu sem glutamato ou shoyu de coco
¼ de xícara (chá) de vinagre de arroz
3 colheres (sopa) de óleo de gergelim
1 colher (sopa) de néctar de coco ou açúcar de coco

Modo de Preparo:

Num pote de vidro (que tenha tampa), coloque todos os ingredientes, feche e chacoalhe bem para misturar. Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 10 dias.

NUTRICIONISTA



Italiano

Você vai precisar de:

⅓ de xícara (chá) de azeite
2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
½ colher (chá) de alho desidratado
¼ de colher (chá) de pimenta calabresa seca
½ colher (chá) de orégano seco
sal a gosto

Modo de Preparo:

Num pote de vidro com tampa, coloque todos os ingredientes e tempere com sal. Feche e chacoalhe bem para misturar. Leve para a geladeira e deixe pelo menos 1 dia para apurar o sabor - ele fica mais saboroso com o tempo. Mantenha na geladeira por até 15 dias e chacoalhe bem toda as vezes antes de usar na salada.

NUTRICIONISTA



Cremoso de Ovo

Você vai precisar de:

2 gemas cozidas (use as claras para rechear)
2 colheres (sopa) de atum enlatado
⅓ de xícara (chá) de azeite
5 azeitonas verdes (sem caroço)
1 ½ colher (sopa) de vinagre de maçã
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

No copo do mixer, esfarele as gemas, junte o atum, as azeitonas, o vinagre e bata bem para misturar. Junte o azeite aos poucos, sem parar de bater até formar um molho cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto. Transfira o molho para um pote com fechamento hermético e conserve na geladeira por até 5 dias.

NUTRICIONISTA



Manga

Você vai precisar de:

200g de manga em cubos
Sumo de ½ limão
1 colher de sopa de azeite extra virgem
1 colher (chá) de gengibre ralado
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os itens no liquidificador até obter uma mistura homogênea, caso necessário coe (dependerá do
tipo de manga utilizado). Validade: 2 dias

NUTRICIONISTA



Alho e Limão

Você vai precisar de:

1 dente de alho pequeno
6 colheres (sopa) de azeite
1 limão pequeno espremido
½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

No pilão, bata o dente de alho com o sal até formar uma pastinha. Transfira para um pote de vidro (que tenha tampa), junte o caldo do limão, o azeite, tampe e chacoalhe bem para misturar. Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 3 dias.

NUTRICIONISTA



Vinagrete Francês

Você vai precisar de:

6 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes num vidro com tampa, feche e chacoalhe bem para misturar. Utilize a seguir, ou mantenha num pote fechado na geladeira por até 7 dias.

NUTRICIONISTA



Queijo Azul

Você vai precisar de:

1 pote de iogurte natural (170 g)
3 colheres (sopa) de queijo azul (gorgonzola e roquefort)
1 dente de alho
1 pitada de sal
1 colher (chá) de molho inglês

Modo de Preparo:

Numa tigela, amasse o queijo com um garfo. Num pilão, amasse o alho com uma pitada de sal e transfira para a tigela. Junte à tigela o iogurte e o molho inglês e misture com um garfo, batendo até formar um molho liso. Sirva em seguida ou armazene por até 3 dias na geladeira.

NUTRICIONISTA



Azeitona e Limão

Você vai precisar de:

½ xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroço (80 g)
½ xícara (chá) de azeite
Caldo de 2 limões
¼ de xícara (chá) de folhas de manjericão

Modo de Preparo:

Lave e seque bem as folhas de manjericão. Numa tábua, pique bem fino as azeitonas e as folhas de manjericão. Transfira para uma tigela (ou molheira), adicione o azeite e o caldo de limão. Misture bem e sirva a seguir. Validade de 5 dias na geladeira.

NUTRICIONISTA



Amendoim

Você vai precisar de:

1/4 xícara de vinagre balsâmico
3 colheres (sopa) pasta de amendoim ou castanhas
1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
1 limão
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em um vidro com tampa e agite. Caso sinta necessidade adicione um pouco de água para ajustar a consistência. Conserve na geladeira por até 7 dias.

NUTRICIONISTA



Iogurte

Você vai precisar de:

1 pote de iogurte natural (170 g)
2 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Descasque o dente de alho e amasse num pilão (se preferir, pique bem fino numa tábua). Transfira para uma tigela. Junte o azeite, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem. Se quiser, acrescente uma erva, como hortelã, endro ou manjericão. Conserve em geladeira até a hora de servir.

NUTRICIONISTA



Romã

Você vai precisar de:

4 colheres (sopa) de sementes de romã
2 colheres (sopa) de água
2 colheres (chá) de mel
2 colheres (sopa) de molho de romã (tempero árabe comprado pronto)
4 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Com uma faca, corte a romã ao meio e retire as sementes. Separe a quantidade pedida na receita. Reserve. Numa tigela, coloque todos os ingredientes, exceto as sementes de romã, e bata bem com um garfo até ficar liso. Acrescente as sementes de romã e misture. Regue a salada com o molho e sirva a seguir.

NUTRICIONISTA



Chimichurri

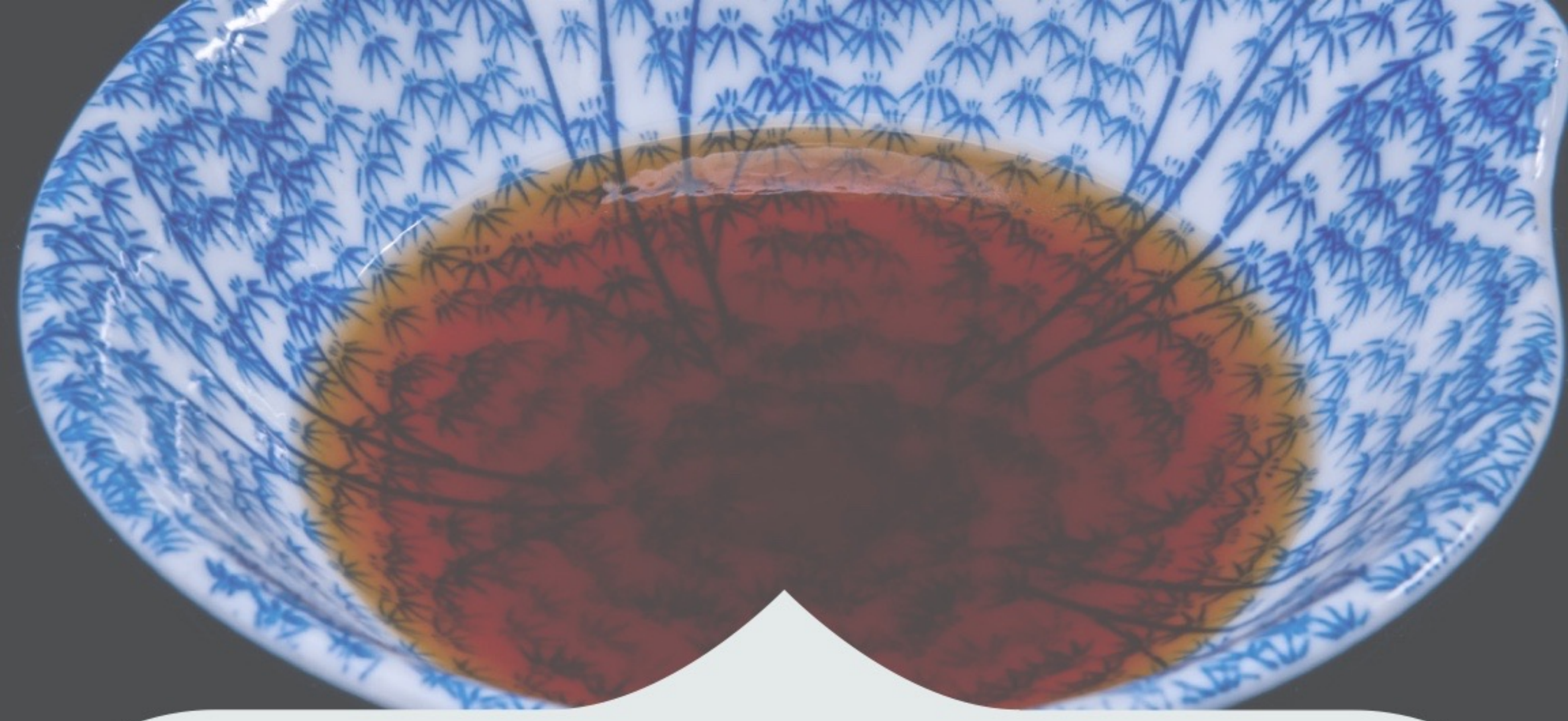
Você vai precisar de:

1 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
½ colher (sopa) de orégano seco
Caldo de ½ limão
¼ de xícara (chá) de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Numa tigela pequena, coloque o orégano seco, a salsinha e a pimenta. Junte o caldo de limão e o azeite. Tempere com sal a gosto e misture bem. Reserve. Matenha na geladeira e consuma em até 7 dias.

NUTRICIONISTA



Ponzu

Você vai precisar de:

1 laranja-baía
2 colheres (sopa) de mirin (saquê de cozinha)
1 colher (sopa) de açúcar de coco
1 colher (sopa) de shoyu sem glutamato ou shoyu de coco
1 colher (sopa) de caldo de limão

Modo de Preparo:

Numa panela pequena, misture o mirin, o shoyu, o açúcar de coco, o caldo de limão, as raspas da laranja e ¼ de xícara (chá) do caldo; leve ao fogo médio e deixe cozinhar até ferver; abaixe o fogo e deixe reduzir por mais 3 minutos. Transfira para uma tigela e deixe amornar. Consuma em até 3 dias.

NUTRICIONISTA



Coentro

Você vai precisar de:

1/2 xícara de coentro picado
100ml de creme de leite
1/4 de xícara (chá) de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Reserve e sirva em seguida.
Validade: 5 dias na geladeira

NUTRICIONISTA



Kefir, Alho e Ervas

Você vai precisar de:

50ml de kefir
1 colher (sopa) de queijo cottage
4 colheres de sopa de azeite
1 colher (sobremesa) de orégano
1 colher (sobremesa) de mostarda
1 dente de alho
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e armazene na geladeira por até 7 dias.

NUTRICIONISTA



Tahine e Páprica

Você vai precisar de:

1 colher (sobremesa) de tahine
100ml de azeite
50ml de água
1 colher (café) de alho picado
1 colher (café) de páprica picante
1 colher (café) de sal

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e armazene na geladeira por até 7 dias.

NUTRICIONISTA



Pesto

Você vai precisar de:

2 xícaras (chá) de manjericão
½ xícara (chá) de castanha-de-caju torrada e sem sal
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (cerca de 100g)
2 dentes de alho
1 ½ xícara (chá) de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

No processador de alimentos (ou liquidificador) bata primeiro o azeite com as castanhas, os dentes de alho e o queijo parmesão até triturar. Junte as folhas de manjericão e bata novamente até formar um molho – quanto menos você bater as folhas, mais verdinho o molho fica. Acerte o sal e utilize a seguir. Vale por 7 dias.

NUTRICIONISTA

Oiii!! Eu sou a Vanessa Navarro, Nutri apaixonada por trabalhar com mulheres que decidiram mudar suas vidas em busca de uma alimentação mais saudável.

Trabalho para ajudar vocês a recuperarem a autoestima, a voltarem a se olhar no espelho e a se aceitar!

Acredito que é possível ser saudável, mesmo saindo no sábado à noite pra comer uma pizza com os amigos ou o namorado/marido!!



Contatos:

Avenida das Esmeraldas, 379 sala 1 - Marília/SP

WhatsApp: (14) 99799-0030

Instagram: @nutrivanessan

Facebook: Nutric Vanessa Navarro

Use e abuse do e-book! Ele foi feito para você aproveitar, arregaçar a mangas e apreciar as saladas de uma forma totalmente diferente...

Molho muda tudo!!

Vai fazer alguma receita? Tira uma foto e manda pra mim, vou amar saber que você está usando esse material.

Quando possível, poste nos seus stories e me marca.

Incentive mais pessoas a se tornarem saudáveis!!

MUITO OBRIGADA!

NUTRICIONISTA