



E-BOOK

MOLHOS PARA SALADA

Molho de ervas e cottage

Ingredientes

- . 2 xíc. (chá) de queijo cottage
- . 2 col. (sopa) de suco de limão
- . 2 col. (sopa) de manjericão fresco picado
- . Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse o cottage com um garfo e misture os outros ingredientes.

Molho de abacate

Ingredientes

- . 2 col. (sopa) de abacate
- . 5 folhas de hortelã
- . 1 col. (sopa) de limão tahiti
- . Sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes com a ajuda de um mixer e sirva.

Molho de iogurte e linhaça

Ingredientes

- . 1 pote de iogurte natural desnatado
 - . 1 col. (sopa) de azeite
 - . 1/2 limão
- . 2 col. (chá) mostarda
- . 1 col. (sopa) de hortelã
- . 1 col. (chá) de linhaça

Modo de preparo

Misture os ingredientes e sirva sobre a salada.

Molho oriental

Ingredientes

- . 3 col. (sopa) de shoyu
- . 5 col. (sopa) de azeite de oliva
- . Suco de 1/2 limão
- . 1 col. (chá) de gengibre fresco ralado
 - . Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

Mix de sementes

Ingredientes

- . 1 col. (sopa) de linhaça
- . 4 castanhas-do-pará
- . 6 amêndoas cruas
- . 1 col. (sopa) de gergelim

Modo de preparo

No liquidificador, triture os três primeiros ingredientes. Acrescente o gergilim e bata rapidamente. Coloque num vidro e guarde na geladeira.

Molho de mostarda e mel

Ingredientes

- . 1 col. (sobremesa) de mel
- . 1 col. (sobremesa) de mostarda dijon
- . 1 col. (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- . 2 col. (sopa) de iogurte desnatado
- . Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho de maracujá

Ingredientes

2 copos de suco de maracujá

1/2 copo de suco de limão

3 colheres de azeite

2 colheres de vinagre

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o suco de maracujá e o de limão. Acrescente o azeite, o vinagre e por último, coloque sal a gosto. Despeje o molho em cima da salada de folhas de sua preferência.

Molho de ervas finas

Ingredientes

3/4 de xícara (chá) de iogurte desnatado

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de cebolinha verde
picada

1 colher (sopa) de manjeriço picado

2 colheres (chá) de mel

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1/2 colher (sopa) de alho esmagado

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes em um recipiente e use para temperar saladas.

Molho de morango

Ingredientes

- 1 caixa de morango (12 unidades)
- 2 colheres de (sopa) de manjericão picado
- 2 colheres de (sopa) de cebolinha picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de (chá) de vinagre balsâmico
- 5 colheres de (sopa) de azeite
- $\frac{1}{2}$ colher de (sopa) de açúcar
- 1 cebola grande bem picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Retire a folha dos morangos e lave-os bem.

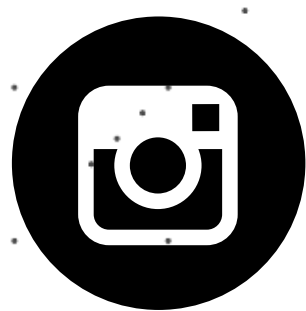
Então, pique cada fruta em pedaços pequenos e misture-os delicadamente com a cebola, o manjericão e a cebolinha. Reserve.

Numa tigela, mexa todos os outros ingredientes, o vinagre, o azeite, o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Junte esse molho à mistura de morango, mexendo com delicadeza.

Contatos



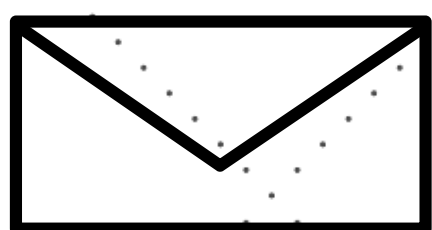
79 9 9954 - 3907
79 9 9111 - 5008



@pritribeiro



Priscila Ribeiro - Nutricionista



pritribeiro24@gmail.com

www.nutrir.ntr.br