

Saladas

REFRESCANTES, LEVES E SABOROSAS

59
RECEITAS

S

Salada de Macarrão e Atum pág. 4

Salada Fresh pág. 7

Salada de Peixe Branco pág. 4

GREGA, DE BERINJELA, QUENTE, DE MANDIOCA, MOLHOS E MAIS!

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais

Claudilene Lima e Sérgio Laranjeira

Gestão Administrativa/Financeira

Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo



EdiCASE

em publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Direção de Arte

Tamir Oliveira | be.net/tamiroliveira

Design

Julio Cesar Prave | be.net/juliocesarprave

Felipe Pradi | be.net/felipepradi

Leila Magalhães | be.net/leilamagalhaesil

Chefe de Redação

Márcia Freitas (MTB- 67766/SP)

Redação

Laleska Diniz e Marina Gambleiro

Atendimento ao Leitor

Redação

atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores

loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado

(11) 33713-4303 - ramal 209

vanusa@edicase.com.br

Sabores da Cozinha ed15

7.908.182.012.718

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!



[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.youtube.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublic](https://twitter.com/edicasepublic)

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

S

IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:

Adobe/Stock, iStock/istock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem a prévia
autorização da editora

PRESTÍGIO O JORNALISTAS

compre sua revista
na bancaria

Editorial/Ilustrada



Membro Colaborador



Você sabia...

S



O papel é **sustentável**, reciclável, biodegradável. No Brasil se **recicla** 67% do **papel** consumido¹.

Fabricar papel **não prejudica** matas nativas. **100% do papel** fabricado no Brasil vem de **árvores plantadas** para este fim².



Todos os dias no Brasil são **plantados** o equivalente a cerca de **500 novos campos de futebol de florestas** para a produção de papel e outros produtos².

O Brasil tem **7,8 milhões** de hectares de **florestas plantadas**. As indústrias que usam essas árvores **conservam** outras **5,6 milhões** de hectares de **matas nativas**².



Há ótimas razões para
você **#AmarPapel**
Descubra mais em
twosides.org.br



¹ANAP, 2018 - IBA, 2018.

Acesse www.twosides.org.br e descubra porque imprimir é sustentável!

SALADA DE MACARRÃO E ATUM

Ingredientes

- 500g de macarrão fusilli
- 1 lata de atum sólido
- 4 tomates pequenos
- Azeitona preta a gosto
- Manjeriço e salsa a gosto
- Pimenta-do-reino
- Orégano
- Sal a gosto



S

Modo de preparo

Desfie o atum em pedaços, pique a salsa, corte os tomates ao meio e reserve. Cozinhe o macarrão em água com sal. Escorra e deixe esfriar. Misture o macarrão, o atum, os tomates, as azeitonas o manjeriço e a salsa. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e o orégano. Misture novamente. Leve à geladeira por 10 minutos antes de servir, misturando novamente antes de servir.

SALADA DE PEIXE BRANCO

Ingredientes

- 500g de batata
- 1 cenoura
- 250g de beterraba
- 300g de peixe branco
- 1 manga cortada em cubos
- Cebolinha a gosto
- Azeite e sal a gosto



Modo de preparo

Cozinhe as batatas com a casca por 15 minutos, após o cozimento retire a casca e corte em cubos pequenos, reserve. Em outra panela, cozinhe a beterraba e corte em cubos. Reserve. Corte a cenoura em cubos e reserve. Cozinhe o peixe em sal e água fervente por 2 minutos, retire e corte em cubos. Junte a batata, a beterraba, a cenoura, o peixe e a manga. Tempere com cebolinha, azeite e sal.

SALADA GREGA

Ingredientes

- 5 tomates fatiados
- 1 cebola roxa fatiada
- 1 pepino em fatias
- 125g de azeitona preta
- 250g de muçarela em cubos
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Suco de limão a gosto
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 maço de alface lisa

S

Modo de preparo

Forre o prato com as folhas de alface lavadas. Espalhe as fatias de pepino, os tomates e as cebolas sobre as folhas de alface. À parte, tempere os cubos de muçarela com orégano, azeite e sal. Espalhe-os sobre a salada. Acrescente as azeitonas pretas e tempere com o suco de limão, o azeite e o sal.

- Dica: sirva a salada grega com torradas.

SALADA DE AGRIÃO

Ingredientes

- 1 maço de agrião
- 2 tomates
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Vinagre a gosto

Modo de preparo

Corte o agrião finamente. Corte o tomate e misture. Adicione o vinagre juntamente com o sal. Leve o azeite ao fogo, até ficar bem quente. Coloque o azeite quente em cima do agrião e do tomate.

SALPICÃO DE FRANGO

Ingredientes

- 1 frango assado pequeno desfiado
- 100g de uvas-passas sem semente
- 2 talos de salsão picados
- 1 maçã cortada em cubos
- Suco de 1 limão
- 2 xícaras de chá de maionese
- 1 copo de iogurte natural
- Manjericão a gosto

S

Modo de preparo

Desfie o frango assado. Junte as passas, o salsão picado e a maçã regada com suco de limão para não escurecer. Junte o iogurte à maionese e tempere com manjericão. Misture tudo e ponha um ramo de salsinha para enfeitar.

SALADA DE ABÓBORA E BETERRABA

Ingredientes

- 1 maço de alface roxa
- 4 folhas de alface americana
- 1 unidade de pimentão vermelho
- $\frac{1}{2}$ abóbora
- 250g de beterraba cozida em tiras
- Gergelim e semente de girassol sem casca a gosto
- Azeite e sal para temperar

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora em água e sal até ficar al dente. Escorra, coloque em uma vasilha e acrescente a beterraba e o pimentão cortado em tiras e sem sementes. Reserve. Cubra um recipiente com as folhas de alface roxa. Depois, acrescente a mistura de abóbora, beterraba e pimentão. Pique pedaços de alface americana com as mãos e disponha sobre a salada. Decore com as sementes de gergelim e girassol e tempere com o azeite e sal.

SALADA FRESH

Ingredientes

- 5 tomates médios
- 2 pepinos
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola roxa média
- 200g de queijo muçarela
- ½ maço de alface lisa
- ½ maço de alface crespa
- Azeitona preta a gosto
- Salsinha a gosto



Modo de Preparo

Corte os tomates em quatro partes. Corte os pimentões em tiras e retire as sementes. Corte o pepino e a cebola roxa em fatias e corte o queijo em cubos. Misture esses ingredientes e reserve. Arrume as folhas de alface sobre um recipiente e acrescente a mistura de salada sobre elas. Enfeite com as azeitonas e a salsinha. Tempere a gosto.

SALADA FRANCESA

Ingredientes

- 3 cenouras raladas
- 1 pepino
- 4 rabanetes
- ½ xícara de chá de uvas passas
- 30g de nozes raladas
- Sal a gosto
- 1 limão

Modo de preparo

Tempere a cenoura com o sal e o limão e reserve. Escorra a cenoura junto as uvas passas. Coloque em uma travessa e decore ao redor com fatias finas de pepino e rabanete. Por cima da cenoura coloque as nozes. Sirva com molho de aspargos para salada.

TABULE TROPICAL

Ingredientes

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 2 tomates picados
- 1 pepino grande picado em cubos
- Cebolinha verde e salsinha a gosto
- Hortelã fresca a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 manga cortada em cubos
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 maço de alface

S

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho por 1 hora. Depois escorra toda água e coloque em uma tigela. Junte os tomates, o pepino, a cebolinha, a salsinha, a manga, a hortelã. Tempere com o azeite, o sal, o limão e a pimenta-do-reino. Misture bem e sirva sobre alface.

SALADA VERDE COM KANI – KAMA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de alface picado
- 1 xícara de chá de agrião
- 1 xícara de chá de acelga
- 2 colheres de sopa de maionese light
- 1 colher de sopa de agrião picado
- 1 colher de sopa de creme de leite light
- Gotas de limão a gosto
- 4 palitos de kani- kama

Modo de preparo

Descongele os palitos de kani, corte-os em 2 e corte cada metade no sentido do comprimento. Misture o alface, o agrião, a acelga, o kani- kama e tempere a gosto. Prepare o molho misturando o agrião picado com a maionese, o creme de leite e as gotas de limão a gosto. Sirva a salada em um prato com molho.

SALADA ORIENTAL

Ingredientes

- ½ maço de acelga em tiras
- Pimenta dedo de moça em tiras a gosto
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 3 dentes de alho picados
- Vinagre branco a gosto
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sobremesa de glutamato monossódico
- Fatias de limão a gosto

S

Modo de preparo

Numa saladeira grande, coloque a acelga cortada e lavada e reserve. Numa panela, coloque o óleo comum e o de gergelim. Deixe esquentar um pouco e, então, acrescente a pimenta e o alho. Doure um pouco e desligue o fogo. Despeje esta mistura quente sobre a acelga, misture e junte o shoyu, o vinagre, o sal e o glutamato monossódico. Acrescente as fatias de limão. Misture bem e sirva.

SALADA DE ATUM

Ingredientes

- 2 latas de atum escurido e desfiado
- 1 xícara e meia de salsão cortado em fatias
- ¼ xícara de azeitonas cortadas em rodela
- 1 xícara de maionese
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de chá cebola picada
- Folhas de alface

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o atum, o salsão, as azeitonas, a cebola, a maionese e a mostarda.

Cubra e, em seguida, leve à geladeira. Sirva sobre as folhas de alface.

SALADA DE ACELGA PRIMAVERA

Ingredientes

- 1 cebola
- 1 maço de acelga
- 1 colher de chá de vinagre
- Sal e cheiro-verde a gosto
- 2 tomates cortados em rodelas
- 2 ovos cozidos
- Azeitonas a gosto
- Molho para temperar saladas a gosto
- Água o quanto baste

S

Modo de preparo

Lave a acelga e pique-a. Em uma panela, cozinhe a acelga em água e sal, com o cheiro-verde e o vinagre. Escorra bem e arrume-a em uma travessa, espalhe sobre ela um molho de sua preferência. Acrescente o tomate, a cebola, os ovos cozidos, as azeitonas e sirva a seguir.

SALADA DE ALFACE RECHEADA

Ingredientes

- 1 maço de alface
- 1 xícara de chá de ricota
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- 1 colher de chá de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave a alface, escorra bem o excesso de água, retire as folhas estragadas e o miolo, deixando um espaço no meio da alface. Bata os demais ingredientes no liquidificador e coloque esse creme no centro da alface. Sirva imediatamente.

SALADA DE VEGETAIS COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

Salada

- 3 colheres de chá de sal
- 1 pepino médio
- 2 tomates
- 1 pimentão amarelo
- ½ maço de alface pequeno
- Salsinha e cebolinha a gosto

Molho

- 1 copo de iogurte natural
- ½ xícara de chá de hortelã
- ½ colher de chá de pimenta síria
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Salada

Lave as folhas de alface, corte-as em tiras e reserve. Em uma saladeira misture a alface, os tomates picados, o pepino picado, a salsinha, a cebolinha e o pimentão amarelo e o sal.

Molho

Bata em um liquidificador, o iogurte, a hortelã, a pimenta síria, o azeite e 1 colher de chá de sal. No momento de servir, coloque o molho de iogurte sobre a salada ou sirva-o em uma molheira.

S

SALADA DE BERINJELA

Ingredientes

- 2 berinjelas bem grandes
- 1 maço de salsinha
- 2 cabeças de alho
- 125ml de azeite
- 100g de azeitonas verdes
- Orégano a gosto
- 125ml de vinagre
- Sal e pimenta-do-reino á gosto
- 500ml de água

S

Modo de preparo

Corte as berinjelas em rodela não muito finas e sem casca, deixe de molho por alguns instantes em água com sal até soltar uma água escura. Jogue a água fora e coloque as berinjelas para ferver com o vinagre e mais água, o suficiente para cobrir as berinjelas. Após levantar fervura desligue ecoe. Esprema bem as berinjelas com a mão e coloque em uma travessa intercalando uma camada de berinjela, alho bem picadinho, mas não amassado, a salsinha picada, o azeite, as azeitonas verdes picadas, o orégano, o sal e a pimenta-do-reino. Comece tudo novamente uma camada de berinjela e assim por diante, regue tudo com bastante azeite sempre. Deixe curtir por algumas horas na geladeira, cada dia que passa o sabor fica melhor. Acompanha pães e torradas.

SALADA CRIATIVA

Ingredientes

Salada

- ½ xícara de chá de cogumelos fatiados
- 1 maçã verde picada
- 1 xícara de chá de melão picado
- 1 xícara de chá de frango cozido e desfilado
- 2 xícaras de chá de folhas de espinafre cruas, lavadas e escorridas

Molho

- Suco de 1 limão
- Suco de 1 laranja
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 4 envelopes de adoçante
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de molho inglês

Modo de preparo**Salada**

Coloque os cogumelos, a maçã, o melão, o frango e as folhas de espinafre em uma vasilha redonda e reserve. Se preferir, coloque em melões japoneses para servir individualmente.

Molho

Misture bem todos os ingredientes e sirva sobre a salada.

SALADA COM CAMARÃO GRELHADO

Ingredientes**Salada**

- 200g de camarões médios limpos e grelhados
- 1 maço de alface americana picada
- 1 xícara de chá de croutons
- 1 manga em cortada em tiras

Molho

- 1 lata de creme de leite
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo**Salada**

Em uma saladeira coloque a alface, os croutons, a manga e o camarão.

Molho

Em uma tigela misture todos os ingredientes. Sirva com a salada.

SALADA DE FOLHAS VERDES

Ingredientes

- 1 maço de alface americana
- 1 maço de alface crespa
- 1 maço de alface crespa roxa
- 1 maço de alface romana
- 2 maços de alface frisée
- 1 maço de alface mimosa
- 1 maço de agrião
- 1 radicchio
- 1 maço de rúcula
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 500ml de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e açúcar a gosto

S

Modo de preparo

Lave bem todas as folhas e rasgue-as em pequenos pedaços. Misture bem todas as folhas. Numa tigela junte a mostarda, o vinagre balsâmico, o sal, e a pimenta e um pouco de açúcar. Aos poucos adicione o azeite e bata com o fouet (batedor de arame) para incorporar. Este molho terá a consistência de maionese. Você poderá incluir itens do seu gosto para esta salada de folhas, como tomates, azeitonas, tomates secos, pedaços de manga etc.

SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 2 colheres de chá de azeite extra virgem
- 500g de bacalhau dessalgado
- 1 cenoura cozida cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher sopa de cebolinha
- 1 colher sopa de salsinha picada

Molho

- 4 colheres sopa de iogurte desnatado
- 1 colher chá de mostarda
- 1 pitada de sal
- Cebolinha verde picada a gosto

S

Modo de preparo

Deixe o bacalhau de molho 48 horas na geladeira, trocando a água várias vezes. Coloque água para ferver e cozinhe o bacalhau por 10 minutos. Desfie. Aqueça o azeite e refogue o alho com a cebola. Acrescente o bacalhau, o grão-de-bico, a cenoura e o pimentão. Refogue por mais 3 minutos e desligue o fogo. Deixe esfriar e junte a cebolinha com a salsinha. Para o molho: misture os ingredientes e regue a salada na hora de servir.

SALADA DE BADEJO

Ingredientes

- 2 filés grossos de badejo
- 2 cebolas médias
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher rasa de chá de sal
- 1 colher de chá de mostarda
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- 2 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de vinagre
- 6 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Os filés devem estar bem frescos. Lave os filés com água fria e deixe escorrer, colocando sobre um prato. Descasque as cebolas e rale, misturando-as com o molho inglês, o sal. A mostarda e o vinho, derramando o molho sobre os filés, deixando descansar pelo menos durante 1 hora. Depois, cozinhe tudo numa panela por 10 minutos, até que os filés tenham endurecido. Retire e corte em pedaços relativamente médios, colocando-os num recipiente à parte. Junte os tomates cortados em pedaços. Misture o caldo resultante do cozimento com o vinagre e o azeite e jogue por cima da salada.

SALADA ALEMÃ

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de batatas cortadas em cubos
- 2 xícaras de chá de maçãs ácidas sem casca e cortadas em cubos
- ½ xícara de chá de maionese light
- 1 lata de atum light em lascas
- ½ cebola picada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pepino em fatias finas
- 2 beterrabas cozidas cortadas em fatias finas
- Água o quanto baste para cozinhar

S

Modo de preparo

Descasque e pique as batatas em cubos. Cozinhe-as em água temperada com sal, sem deixar ficar muito macia. Em uma tigela, misture a batata, a maçã, o atum, a cebola, a salsinha e a maionese. Misture com cuidado e tempere a gosto. Coloque a salada no centro de uma travessa ou saladeira e coloque em volta as fatias de pepino e de beterraba para decorar.

SALADA DE ALHO PORÓ E KANI

Ingredientes

- 1 alho poró (talo)
- 6 kanis defumados
- Vinagre balsâmico a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Batata palha a gosto

Modo de preparo

Divida o talo do alho poró em parte de aproximadamente 10 cm. Corte no sentido do comprimento em filetinhos bem finos. Desfie o kani bem fininho. Misture o alho, o kani, tempere com o azeite e o vinagre balsâmico. Na hora de servir, salpique a batata palha ou sirva com a batata a parte para manter a salada crocante. Parece estranho o alho poró cru, mas essa salada acompanha muito bem carnes, pois é leve, saborosa e crocante.

SALADA DE REPOLHO COLORIDA

Ingredientes

- 1 prato fundo de repolho roxo
- 1 prato fundo de repolho branco
- 1 cenoura crua ralada
- 1 cebola grande picada em rodelas
- 1 xícara de chá de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de catchup
- 1 colher de molho inglês ou shoyo de sopa
- ½ xícara de chá de uva-passa
- ½ xícara de chá de alcaparras

S

Modo de preparo

O repolho branco e roxo, como a cebola devem ser cortados em fatias bem finas. Colocar em uma vasilha transparente começando as camadas a seguir, repolho roxo, o branco, cenoura e a cebola.

Misturar em outra vasilha a maionese, a mostarda, o catchup e o molho inglês ou shoyo até ficar com a cor bem clara. Cobrir a salada e polvilhar por cima com as uvas-passas e as alcaparras.

SALADA DE CHUCHU COM FEIJÃO

Ingredientes

- 3 chuchus descascados
- 3 xícaras de chá de caldo de feijão sem tempero (pagão)
- 1 colher de chá de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Pique os chuchus e refogue até ficar “al dente”. Quando cozinhar o feijão reserve o caldo para a mistura. Pique a salsinha o mais miúda possível. Após o feijão cozinhar reserve.

Espere o chuchu cozinhar e pique-os em cubos. Coloque o chuchu em uma tigela e coloque o caldo ainda quente. Acrescente a salsinha e os temperos e misture.

SALADA QUENTE

Ingredientes

- ½ couve-flor
- 12 folhas de couve
- 12 folhas de repolho
- 2 cenouras
- 200g de vagem
- ½ pimentão roxo
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 100 ml de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de molho shoyo
- Salsa e cebolinha a gosto

Modo de preparo

Corte todas as folhas, legumes e verduras em tamanho médio, o alho e a cenoura devem ser fatiados. Coloque tudo, menos o tomate, para refogar em azeite bem quente até ficar al dente, ao final acrescente o tomate, o molho shoyo, o sal e pimenta a gosto.

SALADA DE OVOS

Ingredientes

- 6 ovos cozidos
- 4 tomates
- 1 pepino
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre diluído em um pouco de água
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte os ovos, os tomates e o pepino em fatias, tomando cuidado para que os ovos não se desfaçam. Arrume as fatias de ovos numa saladeira funda, depois as fatias de tomate e por fim as fatias de pepino. Faça um molho com o azeite, o vinagre, a mostarda, a cebolinha e o sal, mexendo até ficar uma mistura uniforme. Prove o sabor. Despeje sobre a salada e deixe tomar gosto.

SALADA PRIMAVERA DE MORANGOS

Ingredientes

Salada

- ½ kg de morango
- 1 maço pequeno de alface americana
- 1 xícara de chá de cogumelos frescos fatiados
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada
- 4 colheres de sopa de amêndoas torradas em lascas

Molho

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de Fondor ou sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sementes de papoula

Modo de preparo

Limpe os morangos e corte-os em quatro. Reserve ½ xícara de chá para o preparo do molho.

Lave a alface, deixe secar um pouco e corte-a em tiras finas. Afervente rapidamente os cogumelos, escorra e reserve. Em uma saladeira ou em pratos individuais, disponha a alface, os morangos, os cogumelos, a cebolinha e as amêndoas. À parte, amasse com um garfo o morango reservado e acrescente os ingredientes do molho. Regue a salada com o molho e sirva.

SALADA DE FRUTA SUÍÇA

Ingredientes

- 1 abacaxi sem miolo
- 1 mamão pequeno, maduro
- 4 bananas-prata
- 3 maçãs
- 5 laranjas, sem as fibras

Obs.: Colocar um copo de guaraná, açúcar ou leite condensado, a gosto

Modo de preparo

Cortar as frutas em tamanhos a gosto. Misturar e saborear.

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes

- 5 abobrinhas
- 2 cebolas médias raladas
- Azeite a gosto
- 200g queijo mussarela
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave bem as abobrinhas, retire suas extremidades, corte ao meio no sentido do comprimento. Retire a poupa com a ajuda de uma colher e reserve. Coloque as cascas para cozinhar no vapor até que fique macia e reserve. Coloque a poupa da abobrinha em uma panela no fogo brando, espere soltar a água e coloque o azeite e a cebola, mexa por cinco minutos. Coloque o molho de tomate, o requeijão, o sal e a pimenta-do-reino, deixe cozinhar por mais cinco minutos. Coloque as cascas cozidas em um refratário, coloque o recheio no meio de cada uma e cubra com o queijo muçarela em fatias ou ralado. Deixe no forno por dez minutos ou até que doure. Sirva quente com arroz e salada de folhas.

SALADA BECKER

Ingredientes

- 4 folhas de alface crespa
- 4 folhas de alface americano
- 4 folhas de repolho roxo
- 1 cenoura pequena ralada fina
- 2 ovos cozidos
- Cebolinha verde picada a gosto
- 1/2 manga
- 2 tomates cortados em tiras grossas
- 2 empanados de frango cortado em tiras
- 2 fatias de queijo prato cortado em quadrados
- Molhos para saladas a gosto

Modo de preparo

Rasgar as folhas de alface crespa, americana e repolho roxo, misturar e colocar em uma tigela. Por cima jogar a cenoura ralada, queijo fatiado, cebolinha verde picada e a manga cortada em cubos. Colocar os ovos cortadas em tiras grossas, o tomate e os empanados de frango. Depois só acrescentar o molho de sua preferência e se deliciar. Bom apetite!

SALADA NATALINA LIGHT

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de cenoura ralada crua
- 1 maçã picada salpicada com suco de limão para não escurecer
- 3 colheres de sopa de uvas-passas escuras sem sementes

Molho

- ½ xícara de chá de iogurte light
- 1 colher de sopa de maionese light
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo

Misture os ingredientes do molho e reserve. Em uma tigela, misture os ingredientes da salada, cubra com o molho e deixe em geladeira por, pelo menos, 1 hora. Sirva sobre folhas verdes.

SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes

5 xícaras de chá de casca de melancia ralada
Sal a gosto
300g peito de frango desfiado
1 ½ xícara de chá de salsão cortado
¼ xícara de chá de cebola
2 colheres de sopa de salsa
1 limão
½ xícara de maionese

Modo de preparo

Lave muito bem a melancia, corte em pedaços e descasque. Rale a casca da melancia em ralo fino e ferva em água e sal, até que fiquem macias. Reserve. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve. Corte em fatias o salsão e a cebola. Reserve. Pique a salsa e misture à casca de melancia ralada e aferventada, ao peito desfiado, ao salsão e à cebola. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese. Sirva frio.

SALADA DE MANDIOCA

Ingredientes

1kg de mandioca cozida
4 dentes de alho
2 colheres de óleo
1 cebola picada em rodela e dividida ao meio
Pimenta-do-reino
Sal a gosto
Pimenta calabresa
Pimenta síria
Salsinha
Cebolinha

Modo de preparo

Corte a mandioca em quadrados pequenos, depois que ela já estiver cozida. Em uma frigideira aqueça o óleo, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar. Quando estiver bem dourada, jogue a pimenta-do-reino e a pimenta síria, no alho na cebola e no óleo. Em seguida, despeje o óleo com os ingredientes sobre a mandioca. Esparrame sobre todo o prato a pimenta calabresa, a salsinha, a cebolinha e o sal a gosto.

SALADA COM MAIONESE

Ingredientes

- 3 cenouras
- 3 beterrabas
- 3 chuchus
- 4 batatas
- 5 colheres de maionese

Modo de preparo

Em uma panela média com água, coloque todos os ingredientes menos a maionese. Após cozido, leve em um prato e corte em pequenos tamanhos. Depois, bote a maionese e mexa com uma colher.

SALADA DE PEPINO

Ingredientes

- 6 pepinos japonês
- 1 cacho grande de uva Itália
- 1 copo de iogurte natural
- 200g de maionese
- 1 lata de creme de leite
- 1 maço de hortelã
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 maçã (azedinha)
- 1 limão
- tempero a gosto (sal, pimenta-do-reino, etc)

Modo de preparo

Corte o pepino bem miudinho (sem sementes), coloque em uma peneira salpique sal e deixe chorar por aproximadamente 1 hora. Enquanto isso, corte a uva ao meio e tire a semente, pique a maçã bem miudinha e misture ao iogurte, maionese, creme de leite e ao cheiro-verde picado miudinho. Acrescente o pepino já escorrido e tempere gosto (limão, sal, pimenta-do-reino, etc), deixe gelar e sirva com folhas em geral, como acompanhamento de peixes, carnes e variados.

CEBOLA EMPANADINHA

Ingredientes

- 3 cebolas cortadas em rodelas
- 100g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de milho
- 2 xícaras de leite
- 2 ovos
- 1 colher de café de colorau
- 1 colher de café de fermento em pó
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Bater no liquidificador o leite, os ovos, o colorau e o fermento. Em uma tigela colocar o líquido batido. Acrescentar a farinha de trigo, a farinha de milho e o queijo ralado. Com uma colher misturar bem, colocar o sal e a pimenta. Passe a cebola por esse creme e frite aos poucos em óleo quente.

SALPICÃO DE PERU

Ingredientes

- 6 folhas de acelga com talos em tirinhas
- 1 cebola bem picada
- 1 pimentão vermelho sem pele picado
- 1 e ½ xícara de chá de sobras de peru ou frango, assado e desfiado

Molho

- 3 colheres sopa de maionese
- ½ colher sopa de mostarda
- 1 colher de café de sal
- ½ colher de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Misture os ingredientes da salada e reserve. Coloque os ingredientes do molho em uma vasilha e mexa bem. Tempere o salpicão com molho e arrume em um prato grande.

SALADA ROQUEFORT

Ingredientes

- 1 repolho pequeno cortado em tiras finas
- 4 cenouras raladas finas
- 1 abacaxi cortado em tiras
- Uvas-passas a gosto
- 1 cebola ralada ou picada miudinha

Molho

- 1 vidro pequeno de maionese
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte o repolho e deixe de molho na água com muito gelo, para amolecer. Deixe de molho cerca de umas 4 horas e, quando precisar, vá colocando mais gelo para ficar sempre bem frio. Escorra a água e, em uma tigela, misture todos os ingredientes. Acrescente o molho.

SALADA CAPRESE

Ingredientes

- 4 tomates
- 350g de muçarela de búfala
- Folhas de manjerição a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de vinagre branco

Modo de preparo

Em um prato para saladas, disponha as rodela de tomates, formando um círculo. Por cima, coloque as folhas inteiras de manjerição e, para finalizar, corte em fatias grossas a muçarela e disponha. Tempere com um molho feito com o azeite, o vinagre e o sal a gosto. Por cima, polvilhe a pimenta e sirva.

SALADA DE PEPINO, QUEIJO MINAS E SEMENTE DE LINHAÇA

Ingredientes

- 1 pepino grande
- ½ xícara de chá de queijo minas frescal cortado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pacote de caldo de legumes em pó

Modo de preparo

Corte o pepino em fatias. Coloque em uma tigela, acrescente o queijo, a semente de linhaça, o suco de limão, o azeite e polvilhe o caldo de legumes em pó. Misture e sirva em seguida.

SALADA MALUCA E CREME ROSÉ

Ingredientes

Molho

- 1 xícara de chá de maionese
- 1 xícara de chá creme de leite
- 1 colher de sopa de catchup

Salada

- 1 pepino
- 1 melão
- 1 maçã verde
- 100g de queijo muçarela
- 100g de presunto
- 1 lata de milho
- Folhas de alface a gosto
- 1 tomate sem pele
- ½ abacaxi
- Batata palha a gosto para decorar

Modo de preparo

Molho

Misture em um refratário todos os ingredientes e reserve.

Salada

Pique e misture bem a salada. Jogue o molho de creme rosé em cima. Decore com a batata

SALADA DE PERA E RÚCULA

Ingredientes

- 1 maço pequeno de rúcula
- 2 peras maduras, firmes, descascadas e cortadas em fatias
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de suco de limão
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de vinagre de maçã
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo

Lave e enxugue as folhas de rúcula. Coloque as fatias de pera no suco de limão, para não ficarem escuras, até a hora de servir. Um pouco antes de montar a salada, coloque as peras sobre uma peneira para escomer. Em uma saladeira, arrume as folhas de rúcula rasgadas e as peras por cima. Tempere com vinagre, azeite de oliva e sal.

SALADA WALDORF

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de maionese light
- 1 xícara de chá de salsão picado
- 3 maçãs médias descascadas e cortadas em cubos
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de nozes picadas
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de uvas-passas
- 6 folhas de alface

Modo de preparo

Misture os 5 primeiros ingredientes. Divida em 6 porções e coloque sobre as folhas de alface. Sirva gelada.

SALADA DE RÚCULA E TOMATE SECO

Ingredientes

- 1 maço de rúcula
- 2 tomates secos picados
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre branco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

Coloque a rúcula em um prato. Espalhe sobre ela os tomates picados. Faça um molho com o vinagre, o sal, o azeite de oliva e o alho. Antes de servir, tempere com o molho.

MOLHOS PARA SALADAS

MOLHO ESPECIAL PARA SALADA

Ingredientes

- ½ xícara de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sobremesa de molho shoyu
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto
- Orégano a gosto
- Suco de ½ limão

Modo de preparo

Misture tudo e sirva sobre salada de folhas.

MOLHO DE HORTELÃ

Ingredientes

- 1 xícara de chá de maionese
- ½ xícara de chá de iogurte
- ½ maço de hortelã picada
- Gotas de limão a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, tempere a seu gosto.

MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ

Ingredientes

- 1 copo de iogurte desnatado ao natural
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- ½ colher de chá de pimenta síria ou pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de azeite de oliva

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

CAESARS DRESSING

Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- 6 filés de anchovas picados sem o óleo
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de maionese
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- 2 colheres de sopa de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador o alho, as anchovas, o suco de limão, a maionese e o sal. Adicione o azeite em fio, até emulsificar. Junte a água e bata bem. Sirva sobre a salada.

MOLHO DE GORGONZOLA

Ingredientes

- ¾ xícara de chá de creme de leite fresco
- 200g de queijo gorgonzola
- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Amasse o gorgonzola com o creme de leite e acrescente os ingredientes restantes.

MOLHO DE IOGURTE PARA SALADAS

Ingredientes

- ¾ de xícara de chá de cebolas em cubos
- ½ dente de alho
- ¾ de xícara de chá de folhas de alho
- 2 colheres de chá de açúcar ou adoçante
- 1 colher de sopa de massa de tomate
- 1 xícara de chá de iogurte natural

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque sobre a salada verde.

MOLHO GOLF

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de maionese light
- ½ colher de sopa de catchup
- gotas de limão

Modo de preparo

Apenas misturar bem os ingredientes

VINAGRETE SEGREDINHO

Ingredientes

- 3 tomates grandes
- 1 colher de açúcar
- Uma pitada sal
- ½ cebola branca
- Tempero verde a gosto
- 4 colheres de sopa de óleo de oliva
- 8 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

Modo de preparo

Corte os tomates em pequenos cubos, corte a cebola em pedaços pequenos, corte o tempero verde bem batidinho, acrescente o sal e por último o segredo, a colher de açúcar.

Faça e sirva no dia seguinte para pegar bem o tempero, conservar na geladeira

MOLHO BECHAMEL

Ingredientes

- 250ml de leite
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

Derreta a manteiga e aos poucos misture a farinha de trigo, deixando formar um creme levemente dourado. A seguir coloque o leite também aos poucos e mexa até engrossar. Acrescente os temperos e está pronto. Todo o processo deve ser feito em fogo baixo. Se tiver, utilize um batedor (fouet) para facilitar o preparo.

Dica

- A receita é a tradicional francesa, acrescentar creme de leite ou catupiry descaracteriza o molho. Seguindo a receita dificilmente o seu molho vai empelotar, se acontecer leve o molho empelotado ao liquidificador e retorne-o ao fogo.

MOLHO BRANCO

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- sal, noz-moscada e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de preparo

Ferva o leite. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa bem até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescente o leite e bata, constantemente, para não empelotar. Deixe cozinhar por alguns minutos e tempere com sal, noz-moscada e pimenta.

MOLHO DE FUNGHI SECCHI

Ingredientes

- 50 gramas de funghi secchi
- 2 caixinhas (200 ml) de creme de leite
- 1 cebola média ralada ou triturada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de café de vinho branco seco
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em 1 litro de água quente e coloque o funghi secchi para hidratar durante meia hora. Depois de hidratado tire o funghi da água e corte em tirinhas, reserve. Reserve 1 copo (200ml) da água em que o funghi ficou de molho. Despeje a manteiga em uma panela, após aquecida, coloque a cebola e frite até a cebola dourar, acrescente o funghi e o vinho branco e frite até evaporar quase todo o vinho. Coloque o sal. Acrescente o copo com a água em que o funghi ficou de molho. Misture bem e acrescente as duas caixas de creme de leite assim que aquecer pode servir. Esse molho pode ser servido com 500 g de macarrão de sua preferência. Rende aproximadamente 4 porções.

MOLHO DE PIMENTA CASEIRO

Ingredientes

- 15 pimentas (americana) grandes ou 30 pequenas
- 1 lata pequena de massa de tomate
- 2 cebolas médias
- 1 cabeça de alho
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 folhas de louro
- 4 cravos da índia
- 1 vidro de vinagre
- Sal
- 1 pimenta vermelha (se quiser)

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Pode ser guardado em vidros com tampas na geladeira.

MOLHO BRANCO COM ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 espinafre refogado e picado
- 1 lata de creme de leite
- Metade de uma cebola picada
- Óleo ou manteiga
- 50g de queijo parmesão
- 80g de queijo mussarela ralada ou em pequenos cubos
- Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue e pique o espinafre e reserve-o. Frite a cebola picada no óleo ou na manteiga até dourar. Acrescente a creme de leite, o espinafre e o sal. Acrescente o parmesão e a mussarela. Sirva quente com sua massa preferida. Pode-se acrescentar pedacinhos de bacon frito ou presunto.

TEMPERO CREME PARA SALADAS

Ingredientes

- 3 limões
- 2 colheres de maionese
- 1 dente de alho
- ½ cebola pequena picada
- ½ xícara de chá de salsinha picada
- ½ xícara de chá de cebolinha picada
- 1 tempero pronto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata por uns 5 minutos, até que fique um creme consistente. Retire e sirva com saladas.

MOLHO TEMPERADO DE ABACATE

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 cebola grande picada
- 1 pimentão picado
- 3 tomates picados
- 1 pacote de tempero pronto sabor carne
- 3 colheres de sopa de vinagre branco
- 2 colheres de sopa de pimenta tabasco
- 3 colheres de coentro picado
- 1 colher de cebolinha picada
- Suco de 3 limões
- ½ xícara de chá de azeite de boa qualidade
- Sal e cominho a gosto

Modo de preparo

Amasse o abacate e misture todos os ingredientes e corrigir o sal com o cominho a gosto.

Dica

- fica divino sobre uma carne de churrasco acompanhada de arroz branco.
- Substitua o molho a campanha com um toque de novidade no churrasco da sua casa.
- Fica ótimo em torradinhas para tira gosto.

O TELETON ACABOU, MAS AS NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM PRECISANDO DE VOCÊ.



*O envio da mensagem é gratuito.

Torne-se um mantenedor da AACD.

A sua doação é fundamental para a
manutenção da AACD e a realização de
milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: mantenedores@aacd.org.br | Site: aacd.org.br (opção "Quero ajudar")

Se preferir fazer a doação única via SMS*, envie uma mensagem com a letra T para 28127.

AACD | Associação de Assistência à Criança Deficiente.



EDICASE
/// publicações

A MAIOR VARIEDADE DE SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO

Compre nas bancas e revistarias de todo o Brasil

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
• MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINAR!**

