
SALADA
DE FRUTAS
~ MELHOR DO QUE A SUA MÃE FAZ ~
CLUBE
ORGÂNICO

SALADA DE FRUTAS C/ CALDA DE MIL SABORES



SALADA DE FRUTAS C/ CALDA DE MIL SABORES: A CALDA

Mil pode ser exagero, mas este xarope de frutas pode ser usado de tantas formas quanto a sua imaginação permitir. Adicionar ao spritz para um drink de verão, regar sobre salada de frutas, misturar com iogurte no café da manhã... Só para citar algumas!

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*60 Kcal*	*Alain Passard*

INGREDIENTES

- ***¼ de xícara*** *de açúcar*
- ***½ de fava*** *de baunilha*
- ***3 tiras*** *largas de casca de limão*
- ***3 vagens*** *de cardamomo verde*
- ***1*** *anis estrelado*
- ***5 bagas*** *de zimbro*
- ***1 colher de chá*** *de pimenta rosa*
- ***¼ de xícara*** *de pétalas de rosa secas*
- ***2 colheres de sopa*** *de chá de hibisco*

PREPARO

Coloque o açúcar para ferver com 2 xícaras de água em uma panela média, mexendo para dissolvê-lo. Retire do fogo.

Raspe as sementes da fava de baunilha e, em seguida, adicione a calda juntamente com as raspas de limão, o cardamomo, o anis estrelado, as bagas de zimbro, a pimenta rosa, as pétalas e o chá de hibisco.

Deixe descansar até os sabores se fundirem, entre 20 e 25 minutos. Passe por uma peneira de malha fina em uma tigela média e depois descarte os sólidos. Espere esfriar e está pronto para consumo.

O xarope pode ser feito até uma semana antes de ser consumido, basta manter refrigerado.

SALADA DE FRUTAS C/ CALDA DE MIL SABORES: MONTAGEM

Mil pode ser exagero, mas este xarope de frutas pode ser usado de tantas formas quanto a sua imaginação permitir. Adicionar a spritz para um drink de verão, regar sobre salada de frutas, misturar com iogurte no café da manhã... Só para citar algumas!

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*60 Kcal*	*Alain Passard*

INGREDIENTES

__1__ maçã cortada ao comprido em 4 fatias

__1__ pêra cortada ao comprido em 4 fatias

__6__ morangos cortados ao meio

__1 xícara__ de framboesa

__1 xícara__ de amora

Anis estrelado, vagens de cardamomo, pimenta rosa, favo de baunilha e pétalas de rosa a gosto

PREPARO

Agora vem a parte divertida: arranje em um prato grande as fatias de maçã e pêra, os morangos, as amoras e framboesas.

Despeje o xarope sobre as frutas e decore o prato com anis estrelado, cardamomo, pimenta rosa, baunilha, e as pétalas de rosa. Vai ficar lindo e saboroso!

SALADA DE MAÇÃ COM NOZES E LIMÃO



SALADA DE MAÇÃ COM NOZES E LIMÃO

Esse é um hit revigorante de cítricos. Acredite, você vai amar a mistura de maçãs, com pão, nozes e queijo ralado – o que faz dela uma das nossas receitas favoritas para se refrescar nos dias mais quentes do ano.

Porções	Calorias	Crédito da receita
6	*300 Kcal*	*Joshua McFadden*

INGREDIENTES

- ***½ xícara** de nozes*
- ***2** maçãs cortadas em fatias finas*
- ***4** cebolinhas picadas*
- ***¼ de xícara** de folhas de salsinha fresca*
- ***¼ de copo** suco de limão*
- ***½ colher de chá** de pimenta vermelha amassada*
- ***½ xícara** de queijo provolone ralado*
- ***2 colheres de sopa** de azeite de oliva*
- ***1 xícara** de croutons torrados*
- *Sal e pimenta do reino*

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200°. Espalhe as migalhas de pão em uma assadeira com azeite para transformá-las em croutons, mexendo ocasionalmente, até dourar. Deixe esfriar.

Em paralelo, espalhe as nozes em outra assadeira, mexendo-as até dourar, por cerca de 10 minutos. Deixe esfriar e depois pique-as grosseiramente.

Acrescente em um bowl grande as maçãs fatiadas, nozes, cebolinha, salsinha, o suco de limão e a pimenta vermelha e incorpore todos os ingredientes. Por fim, inclua os croutons, o queijo e o azeite, misturando tudo delicadamente.

Tempere com sal e pimenta e bom apetite!

MELÃO SALGADO COM TEMPEROS



MELÃO SALGADO COM TEMPEROS

A união de sabores doces e salgados nunca esteve tão na moda. O sabor leve adocicado do melão vai muito bem com os flocos de pimenta e sal. Experimente!

Porções	Calorias	Crédito da receita
8	*45 Kcal*	*Alison Romano*

INGREDIENTES

- ***1** melão cortado em fatias de 2cm*
- ***1** limão*
- ***2 colheres de sopa** de sal moído grosso*
- ***2 colheres de sopa** de sal marinho defumado ou saborisado*
- ***1 colher de sopa** de pimenta do reino moída*
- ***1 colher de sopa** de pimenta rosa amassada*

PREPARO

Organize as fatias de melão em uma bandeja e esprema o limão por cima. Acrescente os sais e especiarias em pequenas tigelas ou ramekins separados e sirva ao lado dos melões para polvilhar por cima a gosto.

CARPACCIO DE MELÃO COM LIMÃO



CARPACCIO DE MELÃO COM LIMÃO

Carpaccios de frutas são, sem dúvida, a nova sensação. Depois do sucesso do carpaccio de melancia, nada mais justo do que dar uma oportunidade ao melão, não é mesmo? O sabor leve desta fruta combina na perfeição com a calda cítrica e aromática.

Porções	Calorias	Crédito da receita
6	*200 Kcal*	*Michael Laiskonis*

INGREDIENTES

- ***½ xícara** de açúcar*
- ***4 raminhos** de hortelã*
- ***½ colher de chá** de pimenta chili em fatias*
- ***½ fava** de baunilha cortada ao comprido*
- ***½ xícara** de suco de limão*
- ***1** melão descascado, sem semente, cortado em fatias finas*
- ***½ colher de chá** de raspas de casca de limão*
- *Sorvete de coco, manga, ou limão para servir (opcional)*

PREPARO

Coloque o açúcar para ferver em ¼ de xícara de água em uma panela pequena, em fogo médio, mexendo até dissolver. Adicione os raminhos de hortelã e a pimenta.

Raspe as sementes da fava de baunilha e adicione também a fava. Remova o xarope do fogo, cubra e deixe em infusão por 15 minutos para que os sabores se misturem.

Coe o xarope usando uma peneira de malha fina para uma tigela pequena e depois adicione o suco de limão. Reserve.

Coloque as fatias de melão em um bowl de vidro. Acrescente a calda sobre elas e cubra tudo com filme plástico. Leve à geladeira por 2 horas para permitir que os sabores se intensifiquem.

Arrume as fatias de melão sobrepostas como um carpaccio e despeje a calda restante sobre elas. Decore com folhas de hortelã e raspas de limão.

ABACAXI COM COCO TORRADO E PIMENTA ROSA



ABACAXI COM COCO TORRADO E PIMENTA ROSA

O abacaxi não precisa ser uma fruta sem graça, que só colocamos no suco verde ou batemos com hortelã. Experimente adicionar coco torrado e pimenta rosa e veja como esta fruta se transforma numa ótima sobremesa. A mistura dos sabores ácido, doce e apimentado combinam mais do que bem.

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*100 Kcal*	*Sara Dickerman*

INGREDIENTES

4 xícaras *grandes pedaços de abacaxi fresco (cerca de ⅔ de um abacaxi)*

2 colheres de sopa *de flocos de coco torrado*

1 pitada *de pimenta rosa picada (opcional)*

1 pitada *de sal marinho*

PREPARO

Veja como é simples: disponha o abacaxi numa travessa e polvilhe com flocos de coco, pimenta rosa e uma pitada de sal marinho.

SALADA DE MORANGO E AIPO COM HORTELÃ E AVELÃS



SALADA DE MORANGO E AIPO COM HORTELÃ E AVELÃS

Existem combinações simbióticas no mundo da cozinha que uma vez descobertas nunca mais podem ser deixadas de lado. É o caso desta: morango e aipo. É isso mesmo, só provando para entender o que você perdeu até agora.

Porções	Calorias	Crédito da receita
8	*90 Kcal*	*Wise Sons Jewish Delicatessen*

INGREDIENTES

- ***½ xícara*** *de avelãs*
- ***2 caules*** *do aipo, cortado em fatias finas na diagonal*
- ***2 colheres de sopa*** *de açúcar*
- ***1 colher de sopa*** *de Cointreau ou sumo de laranja fresco*
- ***1 colher de sopa*** *de suco de limão*
- ***1kg*** *de morangos cortados*
- ***¼ xícara*** *de folhas de hortelã fresca*

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 350 graus. Coloque as avelãs numa assadeira e leve-as ao forno durante 8-10 minutos para dourarem. Deixe esfriar e, em seguida, pique-as. Enquanto isso, misture o aipo,, o açúcar, o cointreau ou suco de laranja e o suco de limão em uma tigela média.

Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos até que o aipo fique ligeiramente amolecido e comece a liberar os seus sucos.

Em seguida, acrescente os morangos, a hortelã, e as avelãs.

MIL-FOLHAS DE MELÃO MUITO AROMÁTICO



MIL-FOLHAS DE MELÃO MUITO AROMÁTICO

O melão cantaloupe vai surpreender você com o seu sabor doce e levemente apimentado. Faça este mil-folhas e mergulhe num outro nível sabores aromáticos.

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*35 Kcal*	*Clarire Saffitz*

INGREDIENTES

½ melão cantaloupe médio

Azeite

Folhas de estragão e pimenta-caiena (para servir)

** se não encontrar estragão perto de você, substitua-o por funcho (ou erva doce) e até mesmo sálvia*

Sal marinho

PREPARO

Remova a casca do melão e retire as sementes. Em seguida, corte-o ao meio e comece a fatiá-lo transversalmente em fatias muito finas. O ideal é usar uma mandolina.

Coloque as fatias de melão em uma travessa e regue com azeite. Para finalizar, cubra com estragão, pimenta-caiena e sal marinho.

SALADA DE CÍTRICOS COM ESTRAGÃO



SALADA DE CÍTRICOS COM ESTRAGÃO

Este método não-térmico de fazer o xarope é bastante simples e pode ser feito em maiores quantidades para guardar e usar quando quiser dar um charme em praticamente qualquer coisa. Experimente fazer com lavanda ou menta também.

Porções	Calorias	Crédito da receita
8	*100 Kcal*	*Paula Liebman*

INGREDIENTES

*¼ **xícara** de açúcar*

*¼ **xícara** de folhas de estragão fresco, e mais um pouco para servir (ou, se não encontrar, use funcho ou erva doce)*

4 tangerinas

2 laranjas bahia

2 mexericas

PREPARO

Misture o açúcar, o estragão e a água em uma jarra, tampe e agite até dissolver o açúcar. Coe o xarope de estragão com uma peneira de malha fina para um frasco limpo e descarte o resíduo.

Em seguida, usando uma faca afiada, retire a casca e o miolo das frutas e fatie-as transversalmente em 4 partes.

Coloque as fatias de fruta em uma travessa e regue com o xarope de estragão. Para finalizar, jogue mais folhas de estragão por cima.

SALADA DE MELANCIA COM IOGURTE GREGO



SALADA DE MELANCIA COM IOGURTE GREGO

Porque salada de melancia com queijo feta já teve o seu tempo, não é mesmo? Por isso, aqui está uma receita que foge dos clichês. Esta nova combinação que é doce, salgada e azeda ao mesmo tempo é o tipo de prato que combina tanto com um brunch como com um aperitivo no final da tarde.

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*150 Kcal*	*Andy Baraghani*

INGREDIENTES

- ***2 colheres de sopa*** *azeite*
- ***1*** *raminho de alecrim*
- ***½ xícara*** *de iogurte grego integral*
- ***1 colher de sopa*** *de mel*
- *Sal kosher*
- ***1kg*** *melancia sem sementes, sem casca e cortada em pedaços de 4cm.*
- ***3 colheres de sopa*** *de suco de uva fresco*
- *Sal marinho*
- ***1 colher de chá*** *flocos de pimenta rosa esmagada*
- ***1 colher de chá*** *de sementes de papoila*

PREPARO

Aqueça o azeite em uma frigideira pequena em fogo médio. Frite o alecrim até ficar crocante, por cerca de 20 segundos. Logo em seguida retire o alecrim para um papel toalha e reserve o azeite que usou para fritar.

Misture o iogurte e o mel em uma tigela pequena e tempere com sal kosher. Em uma tigela grande, coloque a melancia, o suco de uva e tempere com sal marinho.

Em seguida, espalhe a mistura de iogurte em um prato grande e coloque por cima a melancia, o alecrim frito e regue com 1 colher do azeite reservado. Para finalizar, polvilhe com flocos de pimenta vermelha e sementes de papoula.

SALADA DE MORANGOS E PEPINO COM CREME DE LIMÃO



SALADA DE MORANGOS E PEPINO COM CREME DE LIMÃO

Esta salada é a prova que não devemos ser tímidos em matéria de sabores na cozinha: doce, salgado, ácido e apimentado podem e devem andar juntos. Assim como texturas sedosas quando finalizadas com um crocante têm um outro brilho.

Porções	Calorias	Crédito da receita
4	*250 Kcal*	*Rick Martinez*

INGREDIENTES

- ***0,5kg*** *de morangos cortados*
- ***3*** *pepinos persa, cortados às fatias*
- ***½ colher de chá*** *de cardamomo em pó*
- *sal kosher*
- ***3 colheres de chá*** *de açúcar*
- ***½ xícara*** *de creme de leite*
- ***1 colher de chá*** *de suco de limão*
- ***¼ xícara*** *de pistácios torrados sem sal*
- ***1 pitada*** *de pimenta caiena*

PREPARO

Misture os morangos, pepinos, cardamomo, uma pitada de sal e 1 colher de chá de açúcar em uma tigela média e deixe descansar por 10 minutos para os sabores aflorem.

Em seguida, misture o creme de leite, suco de limão, 2 colheres de chá de açúcar e uma pitada de sal em uma tigela pequena para fazer o creme de limão.

Depois, coloque os pistácios, a pimenta caiena e uma pitada de sal em um processador e triture-os até ficarem moídos.

Disponha a mistura de morangos numa travessa e coloque por cima o creme de limão. Para finalizar, polvilhe com os pistácios temperados e moídos.