

COMO FAZER

SALADA NO POTE

PARA VOCÊ





Alimentação Saudável



Salada no Pote!

É uma verdade: salada no pote está bombando, principalmente no Pinterest, onde surgiram ideias bonitinhas de como levar salada no pote de vidro.

A ideia não é só bonitinha, ela é prática para o transporte e garante a conservação da sua salada, para que ela fique fresquinha mesmo se tiver sido feita uns dias antes!

Salada feita e temperada com antecedência fica murcha, mas isso pode ser resolvido com alguns truques simples! Por exemplo: aqui em casa a vida útil dos alfaces aumentou consideravelmente depois que compramos uma centrífuga manual para secar as folhas. Assim, lavamos tudo, secamos e guardamos em potinhos de plástico fechados na geladeira. Perfeito!

Mas como preparar uma salada para levar na marmita, com molho e vegetais, sem deixar o alface murcho?



Quando eu comecei a levar marmita para o trabalho, a solução era preparar a salada todo dia de manhã antes de ir trabalhar, para ela ficar o mais fresca o possível. Porém, não é uma técnica muito eficiente se você acorda com sono, preguiça e sempre está atrasada para sair, além de ser complicado de levar na bolsa ou mochila (já que eu usava o pote quadrado grande para caber toda a salada que eu queria).

Já aqui em São Paulo, eu e meu namorado descobrimos essa ideia da salada no pote e resolvemos tentar. Sucesso! Após alguns testes, vimos que o pote de azeitona era o melhor para esse trabalho, pois como ele é mais estreito, as camadas ficam mais altas e mais distantes entre si, impedindo as folhas de ficarem encharcadas com o molho. Também é importante lembrar que os ingredientes da camada logo acima do molho irão ficar marinando até a hora de comer a salada, então escolha bem!

O SEGREDO DA SALADA NO POTE ESTÁ NA ORDEM DAS CAMADAS!



Para não ter dúvidas nas primeiras vezes que for montar a salada, cole esse desenho na porta da sua geladeira

Aqui está a nossa salada no pote para a marmita dessa semana, foi a mais básica de se fazer e talvez você tenha os ingredientes para fazê-la em casa agora mesmo:

Receita básica de salada no pote:



Camada 1
Azeite e sal



Camada 2
Pepino



Camada 3
Tomate e cenoura



Camada 4
Alface americana



Camada 5
Semente de girassol



E Pronto!!!

Investimento

Para começar, os materiais necessários são aqueles que você já tem em sua cozinha, como potes, talheres e panelas. Será preciso investir apenas na compra dos potes de vidro que abrigarão cada salada.



Como organizar?

Normalmente faço no fim de semana 4 potinhos (para segunda e terça-feira), quarta-feira é o dia do macarrão e não tem salada. De noite novamente faço 4 potinhos, para quinta e sexta.

Na hora de tirar do pote, é só chacoalhar antes de abrir para o molho misturar! Você pode comê-la junto com o almoço ou como um lanche entre as refeições, naquela hora que a fome bater. O mais legal é que você pode fazer vários tipos de salada, assim nunca vai enjoar dela!



Super Salada no Pote

Depois que entender o conceito das camadas de salada, você pode fazer uma super salada no pote! Eu e meu namorado levamos APENAS salada no pote alguns dias, como a marmita principal mesmo. Para dar mais sustância incrementar, colocamos macarrão e mais vegetais ou algum tipo de carne, como frango desfiado ou atum enlatado. Veja alguns exemplos que fizemos e ficaram uma delícia:



Sanduíche de Atum no Pote

Rendimento: 1 porção
Tempo total: 15 minutos

INGREDIENTES
4 colheres (sopa) de atum enlatado em água, escorrido
meia xícara (chá) de espinafre cozido
1 pote de Iogurte GREGO Tradicional (90 g)
1 fio de azeite
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
meia xícara (chá) de NESFIT® Cereal
meia cenoura pequena ralada

MODO DE PREPARO:
Em um recipiente, misture o atum, o espinafre, o NESTLÉ Grego, [o azeite, o sal e a pimenta-do-reino até ficar homogêneo. Em um pote, coloque metade do NESTLÉ NESFIT, adicione a pasta obtida, faça uma camada com a cenoura e finalize com o restante do NESTLÉ NESFIT. Mantenha em geladeira até servir.



Sardinha e Macarrão Integral

Rendimento: 2 porções
Tempo total: 30 minutos

INGREDIENTES
4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de orégano
1 pitada de sal
1 lata de Sardinha Limão COQUEIRO
1 xícara (chá) de macarrão integral parafuso cozido
6 tomates-cereja cortado em rodelas finas
4 muçarela de búfala cortada em rodelas finas
Mini folhas de rúcula

MODO DE PREPARO:
1. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o orégano e o sal. Reserve.
2. Abra a lata de Sardinha Limão Coqueiro e retire as sardinhas e reserve o líquido da lata. Remova a espinha e separe-as em pedaços. Reserve.
3. Em dois potes de vidro, divida o molho de azeite e orégano no fundo dos potes reservado.
4. Coloque sobre o molho o macarrão, os tomates, muçarela, a Sardinha com limão Coqueiro e o molho da lata reservados e finalize com as folhas de rúcula.
5. Tampe o pote e reserve na geladeira até o momento de servir



Salada no Pote de Grão de Bico com Atum

Rendimento: 3 porções
Tempo total: 15 minutos

INGREDIENTES

Salada
1 embalagem de grão de bico pronto
½ cebola roxa pequena picada
1 cenoura pequena ralada no ralo grosso
1 lata de Atum sólido escorrido
3 folhas grandes de alface rasgadas
9 tomates cereja cortados ao meio

Molho
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de vinagre
2 colheres (chá) de hortelã picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

MOLHO: Em uma tigela pequena, coloque o azeite, o vinagre, a hortelã, o sal e misture até ficar homogêneo. Reserve.
SALADA: Em uma tigela, misture o grão de bico Pronto CAMIL com a cebola roxa. Reserve.
MONTAGEM: Distribua o molho entre 3 potes de vidros (com capacidade de 300 ml).
Faça camadas distribuindo nos potes os ingredientes da seguinte forma: molho, cenoura, atum, alface, tomate, grão de bico com a cebola e alface. Tampe o pote e leve à geladeira até o momento de servir.
DICA: Antes de consumir, é só agitar o pote tampado para misturar a salada com o molho.



Salada Italiana

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

Salada
2 unidades de pepino em conserva
2 fatias de presunto magro cortado em tiras
1 colher (sopa) de tomate seco fatiado
2 colheres (sopa) de palmito em cubos
Folhas verdes variadas
Molho Italiano:
1 colher (sopa) de catchup
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de aceto balsâmico
Orégano a gosto
Pimenta-do-reino
Sal

MODO DE PREPARO:
1.Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Reserve.
2. Para montar o pote, a primeira camada deve ser de molho.
3. Disponha sobre o molho uma camada de pepino em conserva.
4. Em seguida, coloque o presunto magro.
5. Acrescente o tomate seco.
6. O palmito deve completar a camada seguinte.
7. Por fim, disponha as folhas verdes.
8. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



Salada Mediterrânea

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de queijo minas em cubos
3 colheres (sopa) de abobrinha
5 unidades de tomate-cereja cortados ao meio
1 colher (sopa) de azeitonas cortadas ao meio
Rúcula
Chia a gosto
Para o molho:
2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
Pimenta-do-reino
Sal

MODO DE PREPARO:
1. Corte a abobrinha em cubos e cozinhe em água fervente por 2min. Reserve.
2. Prepare o molho, reunindo todos os ingredientes em uma tigela e misturando bem. Reserve.
3. Para a montagem da salada, comece colocando o molho no pote.
4. Disponha o queijo minas sobre o molho.
5. Acrescente a abobrinha.
6. Adicione o tomate.
7. Coloque a azeitona.
8. Disponha a rúcula e, por fim, a chia.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



Sugestões de Molhos

Usando iogurte natural como base, você consegue fazer vários molhos... Essas são algumas sugestões.

Molho de mostarda e mel
·1/3 de iogurte natural
·1 colher (sopa) de mostarda
·1 colher (chá) de sal
·1 colher (sobremesa) de mel
·2 colheres (sopa) de água

Molho de Manjericão
·1/3 de iogurte natural
·1 colher (sopa) de azeite de oliva
·1 colher (chá) de sal
·1 ramo de manjericão
·2 colheres (sopa) de água

- Misture bem os molhos até ficar uma mistura homogênea.
- Trocando a especiaria você consegue outros sabores de molho.

O molho mais usado é o vinagrete.

Molho Vinagrete
·1 colher (sopa) de ervas finas ou de provance
·3 colheres (sopa) azeite
·1 colher (sopa) de vinagre
·1 pitada de sal
·1 pitada de pimenta do reino



Mais Sugestões de Salada no Pote

Sugestão 1
·Molho
·Cenoura Ralada
·Pepino Japonês em rodelas
·Couve-flor cozida
·Tomate Cereja inteiro
·Rúcula

Sugestão 2
·Molho
·Cenoura
·Repolho Roxo
·Tomate Cereja inteiro
·Brócolis
·Agrião
·Alface

Sugestão 3
·Molho
·Queijo Minas cortado em cubos
·Abobrinha cortada em cubos e cozida
·Tomate Cereja inteiro
·Azeitonas sem caroço
·Rúcula
·Chia

Sugestão 4
·Molho de Maionese
·Macarrão picado cozido
·Tomate Cereja
·Cenoura Ralada
·Milho em Conserva
·Azeitona sem caroço
·Frango Desfiado temperado
·Molho de Maionese

- Derreta 1 colher de sobremesa de manteiga com 1 dente de alho picadinho por 1 minuto e 15 segundos no micro ondas. Acrescente 2 colheres de sopa de maionese, 1 colher de chá de páprica, uma pitada de pimenta do reino, cheiro verde à gosto e misture bem.

Sugestão 5
·Molho
·Grão de Bico cozido
·Tomate Cereja inteiro
·Ovos de Codorna
·Cenoura Ralada
·Pepino Japonês em rodelas
·Alface





Cuidados importantes

Por se tratar de um produto alimentício, é preciso ter cuidado redobrado durante o preparo e o processo de montagem de cada salada no pote. Sendo assim, os potes de vidro precisam ser esterilizados e o prazo de validade, que não deve ultrapassar os seis dias na geladeira, deve ser respeitado.

Além da praticidade, o armazenamento da comida em potes de vidro oferece uma série de vantagens, como impedir o contato direto do alimento com o ambiente externo e conservar a comida por mais tempo. E por conta desses benefícios, a salada no pote tem conquistado, dia após dia, uma legião de entusiastas, transformando a refeição em uma espécie de febre na sociedade.

COMO FAZER SALADA NO POTE PARA VOCÊ