

Receitas saudáveis para o Natal

MUITO SABOR EM 15 SALADAS ESPECIAIS

Centralx®

MUITO SABOR EM 15 SALADAS ESPECIAIS

O news.med.br preparou este livro de receitas especialmente para que você possa preparar pratos saborosos e coloridos sem precisar utilizar alimentos inadequados à sua saúde. Ainda assim, consulte seu médico ou nutricionista antes de utilizar algum ingrediente que você não saiba se é permitido em sua dieta e bom apetite!

Receitas de Saladas

Salada de Grão-de-bico com Ervas	2
Salada de Rúcula com Molho de Manga	3
Carpaccio de Legumes	4
Salada de Beringela Assada	5
Salada de Natal	6
Salada de Alface, Rúcula, Ovos e Pimentão	7
Salada Waldorf	8
Salada de Escarola com Tangerinas	9
Salada de Folhas com Vinagrete de Laranja	10
Salada Quente Oriental	11
Panzanella	12
Salada Italiana	13
Salada de Lentilhas e Tomates Cereja	14
Salada Grega	15
Salada Coleslaw	16

Salada de Grão-de-bico com Ervas

INGREDIENTES

1 pão sírio
Alho a gosto
Azeite a gosto
Sal a gosto
Pimenta a gosto
1 xícara de salsinha
½ xícara de hortelã
½ xícara de folhas de aipo
1 ramo de orégano fresco
2 xícaras de tomate grape (cereja)
½ pepino cortado em cubos de cerca de 1 cm
½ cebola roxa cortada em fatias bem finas
2 xícaras de grão-de-bico
1 limão

MODO DE PREPARO

Abra o pão sírio ao meio e esfregue o alho. Em seguida tempere com azeite, sal e pimenta. Corte em quatro partes e coloque em uma assadeira. Leve ao forno por cerca de 10 minutos. Em uma tigela, junte a salsinha, a hortelã, as folhas de aipo e o orégano. Em outra tigela, corte os tomates ao meio e junte o pepino, a cebola, um dente de alho bem picado e o grão-de-bico. Tempere com azeite, sal e pimenta e esprema o limão por cima. Para montar a salada junte primeiramente os legumes e as ervas. Depois coloque o pão sírio.

Salada de Rúcula com Molho de Manga

INGREDIENTES

Para a salada:
1 maço de rúcula
2 mangas maduras e firmes cortadas em cubos
1 cebola média cortada em rodelas finas

Para o molho:
1/4 de xícara de água
1/2 manga cortada em cubos
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de suco de limão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de rúcula e enxugue-as. Em uma saladeira, misture as folhas, os cubos de manga e a cebola. Prepare o molho batendo no liquidificador a água, a manga, o azeite, o suco de limão e sal. Sirva a salada com o molho.

Rendimento: 4 porções

Carpaccio de Legumes

INGREDIENTES

4 xícaras de água
3 cubos de caldo de legumes
2 beringelas cortadas em fatias finas
2 abobrinhas cortadas em fatias finas
3 cenouras cortadas em fatias finas
10 folhas de alface crespa
10 folhas de alface roxa
1/2 maço pequeno de rúcula
15 folhas de hortelã fresca picada
Molho para salada de sua preferência

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de legumes. Coloque as fatias de beringela e cozinhe em fogo alto por 5 minutos com a panela destampada, mexendo às vezes. Retire com uma escumadeira, escorra e reserve. Junte as fatias de abobrinha e cozinhe por mais 5 minutos, com a panela destampada, mexendo às vezes. Retire do fogo, escorra e reserve. Repita a operação com a cenoura e cozinhe até secar o líquido. Reserve.

Montagem: forre o fundo de uma saladeira grande intercalando as folhas de alface crespa, alface roxa e rúcula. Coloque as fatias de berinjela no centro do prato. Coloque ao redor as fatias de abobrinha e por último as fatias de cenoura. Salpique a hortelã picada por toda a superfície. Cubra com o molho de sua preferência e sirva em seguida.

Dicas
- Para cortar as fatias bem finas utilize um cortador de legumes bem afiado;
- Para facilitar o preparo em dias de festa, cozinhe as tiras de legumes e conserve na geladeira em tigelas separadas cobertas com filme plástico. Monte a salada pouco antes de servir.

Rendimento: 5 porções

Salada de Beringela Assada

2 kg de beringela
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
3 cebolas picadas
Azeitonas a gosto
1 pacotinho de oregáno
500 ml de azeite extra virgem
Tempero a gosto
Salsinha e cebolinha a gosto

Preparo

Corte as beringelas em tirinhas pequenas e os pimentões em tirinhas médias. Em seguida acomode as tirinhas de beringela em uma assadeira, coloque os pimentões, as cebolas, as azeitonas, a salsinha e a cebolinha picadas, um pouco de tempero e por último o azeite até molhar bem. Leve ao forno a 220 graus e deixe assar por 1 hora e 30 minutos mexendo sempre. Sirva gelado de preferência de um dia para o outro.

Rendimento: 10 porções

Salada de Natal

INGREDIENTES

Para a salada:
Folhas de meio pé de alface roxa
Folhas de meio maço de rúcula
1 xícara de uvas rubi, sem caroço, cortadas ao meio
12 tomates cereja
4 colheres (sopa) de passas claras

Para o molho:
6 colheres (sopa) de creme de leite
6 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma saladeira, disponha as folhas de alface e de rúcula e, por cima, a uva, o tomate cereja e as passas. À parte, prepare o molho: em um recipiente pequeno ou molheira coloque o creme de leite, a água, o vinagre e o sal, e misture. Sirva a salada com o molho à parte.

Rendimento: 6 porções

Salada de Alface, Rúcula, Ovos e Pimentão

INGREDIENTES

3 dentes de alho picados
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 pé de alface crespa
1 maço pequeno de rúcula
12 ovos de codorna cozidos e sem casca
1 pimentão em conserva cortado em tiras finas
100 g de azeitonas pretas médias
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Frite o alho no azeite de oliva até dourar. Retire do fogo, misture o sal e deixe amornar. Lave a alface e a rúcula e seque com toalha de papel. Disponha numa saladeira, distribua os ovos inteiros ou partidos ao meio, o pimentão e as azeitonas. Regue com o alho frito e o azeite.

Salada Waldorf

INGREDIENTES

Para a salada:
1/2 alface americana picada
6 folhas de rúcula
6 folhas de alface roxa
5 nozes-pecã picadas
1 talo de salsão lavado e picado
1 maçã fuji descascada e cortada em cubinhos
3 nabos descascados e ralados em fitas
1/4 de forma de queijo-de-minas cortado em cubinhos

Para o molho:
2 colheres (café) de sal
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 colher (sopa) de sementes de gergelim
Suco de 1/2 limão-cravo
Folhas de hortelã
Folhinhas de salsa
Gotas de limão
Gotas de shoyu (opcional)

MODO DE PREPARO

Faça a higienização das verduras e arrume no fundo de uma saladeira. Tempere com o limão e o azeite. Reserve. Distribua as nozes, a maça, os nabos e o queijo sobre as folhas verdes. Enfeite com a salsa. Salpique com o gergelim, o limão e as folhas de hortelã. Acerte o sal e sirva.

Rendimento: 6 porções

Salada de Escarola com Tangerinas

INGREDIENTES

8 tangerinas descascadas e cortadas em rodelas
1 escarola lavada e cortada em tiras (reserve na geladeira)
1 cebola cortada em anéis finos
1 taça de vinho de xerez seco
12 azeitonas
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sobremesa) de salsa picada
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os anéis de cebola de molho em água durante 10 minutos. Escorra-os bem e deixe-os macerando no xerez durante pelo menos 1 hora. Em seguida escorra-os novamente e coloque-os num recipiente junto com as rodelas de tangerina, as azeitonas e três colheres de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe repousar à temperatura ambiente durante 30 minutos. Retire a escarola da geladeira e coloque numa saladeira. Por cima da escarola coloque a mistura de tangerinas, cebolas e azeitonas, polvilhe com a salsa e regue a salada com a colher restante de azeite.

Salada de Folhas com Vinagrete de Laranja

INGREDIENTES

Um punhado de folhas de alface crespa escura (roxa)
Um punhado de alface americana
1 xícara de repolho roxo picado (não muito fininho)
1 carambola bem amarelina (que são mais doces, mesmo tendo o gosto azedinho ao mesmo tempo)

Para o vinagrete de laranja:
1/4 de xícara de suco de laranja natural fresco
1/2 colher (chá) de sal
1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
1 colher (chá) de raspas de laranja
1 colher (chá) de mostarda Dijon
1/2 xícara de azeite extra-virgem

MODO DE PREPARO

Disponha as verduras e a carambola numa saladeira e reserve. Prepare o molho misturando os cinco primeiros ingredientes e depois vá acrescentando o azeite até emulsionar com um fouet. Sirva em seguida.

Salada Quente Oriental

INGREDIENTES

100 g de brotos de soja
100 g de cogumelos
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 alho-poró
1 cebola
1 cenoura
1 copo de vinho do Porto
1 xícara (café) de caldo de legumes
1 colher (sopa) de shoyu
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
1 colher (café) de alecrim
Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o caldo de legumes, junte a cebola, a cenoura e o alho-poró, cortados à juliana. Deixe refogar durante 3 minutos, adicione os pimentões e os cogumelos também cortados à juliana, os brotos de soja e deixe cozinhar por mais 5 minutos com a panela tampada. Tempere com o shoyu, o vinagre e o vinho, misture tudo cuidadosamente e cozinhe por mais 5 minutos. Quando os legumes estiverem cozidos, polvilhe com o alecrim, tempere com pimenta moída e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Panzanella

INGREDIENTES

8 fatias grossas de pão italiano
10 tomates
1/2 pepino
1/2 cebola roxa
1/2 xícara de azeitonas pretas sem caroço
2 colheres (sopa) de manjericão fresco
Raspas da casca de 1 limão
55 ml de azeite de oliva extra-virgem
2 colheres (chá) de aceto balsâmico
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o pão em cubos pequenos, coloque-os em uma travessa rasa e adicione água para umedecer o pão. Deixe descansar por 30 minutos. Esprema o excesso de água e esmigalhe o pão em um tigela grande. Pique os tomates, o pepino, a cebola e as azeitonas e acrescente ao pão, juntamente com o manjericão e as raspas. Mexa bem. Misture o azeite e o vinagre e regue a salada. Mexa bem, cubra e refrigere por 30 minutos, no mínimo.

Salada Italiana

INGREDIENTES

Para a salada:
1/2 maço de rúcula
1 cebola média
2 tomates médios
1 colher (chá) de sal
1 laranja-pera
6 azeitonas pretas médias

Para o molho:
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de água
1/2 colher (chá) de açúcar
1/2 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de mostarda
1/2 colher (chá) de ervas finas

MODO DE PREPARO

Faça a higienização das folhas de rúcula. Enquanto isso, descasque a laranja retirando toda a parte branca de forma que fique só a polpa. Corte em rodelas e reserve. Corte a cebola também em rodelas, desprenda os anéis cortados, coloque em um prato fundo com 1 colher (chá) de sal, misture bem e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida lave a cebola para retirar o excesso de sal e reserve. Corte os tomates em rodelas e reserve.

Molho:
Em uma tigela coloque o azeite de oliva, a água, a mostarda, o açúcar, as ervas finas e o sal. Misture bem com um garfo para formar um molho homogêneo.

Montagem:
Forre uma saladeira com as folhas de rúcula. Faça camadas com as rodelas de tomate, as de laranja e as de cebola e por último, coloque as azeitonas pretas. Despeje o molho sobre a salada e sirva imediatamente.

Salada de Lentilhas e Tomates Cereja

INGREDIENTES

400 g de lentilhas
12 tomates cereja
1 buquê de manjericão
1 cebola pequena
6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Sal e pimenta do reino preta a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha em bastante água com sal por 20 a 25 minutos e escorra-a. Prepare uma mistura com 4 colheres de azeite, uma pitada de sal e uma de pimenta. Limpe, lave e enxugue o manjericão. Pique algumas folhas com a mão e reserve as demais.

Limpe e lave os tomates e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Transfira-os para a saladeira e tempere com a emulsão preparada e algumas folhas de manjericão picadas.

Descasque a cebola, corte-a em rodelas finas e refogue-as na frigideira antiaderente com 2 colheres (sopa) de azeite. Acrescente as lentilhas, tempere com sal e pimenta e, mexendo bem para pegar sabor, cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 minutos.

Coloque as lentilhas na saladeira, juntamente com os tomates, acrescente as folhas de manjericão inteiras e misture delicadamente. Distribua a salada em pratos e sirva.

Rendimento: Serve 4 pessoas

Salada Grega

INGREDIENTES

2 tomates cortados em quatro
1 pepino japonês sem semente em fatias
2 col. (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
2 col. (sopa) de cebola roxa cortada em cubos
6 azeitonas sem caroço picada
2 col. (sopa) de queijo cottage
2 col. (café) de hortelã
2 col. (café) salsa
2 col. (café) de vinagre de vinho tinto
2 col. (café) de molho de pimenta vermelha
2 col. (chá) de azeite
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a salada: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.

Rendimento: 4 porções

Salada Coleslaw

INGREDIENTES

225g de repolho branco ou roxo
175g de damasco seco
50 g ou 1/2 xícara de nozes picadas
50g ou 1/2 xícara de avelãs
115g de uvas passas
2 colheres (sopa) de salsinha picada
7 colheres (sopa) de maionese
5 colheres (sopa) de iogurte natural
sal e pimenta a gosto
cibolette para guarnição

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a salada: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.