



Especial Saladas



BY NUTRICIONISTA THAIS DE SÁ
CRN 49869



Em primeiro lugar venho me apresentar, sou **Thais de Sá** , Nutricionista, formada desde 2016. Hoje atendo em consultório e home care , com foco em terapia nutricional para todas patologias e reeducação alimentar continua. Vou comentar um pouco da minha história e o por que escolhi está linda profissão. Quando mais nova sofri terror nutricional , passando em vários médicos e métodos diferentes. Escolhi a nutrição para ajudar meus pacientes sem julgamento, ou restrições, lutando para os mesmos não passarem pelo que eu passei. Mas não tinha noção o que seria essa linda profissão até terminar o curso e ver que é muito mais linda do que imaginava e acabei me apaixonando mais. Não sabia a mudança que poderia causar na vida dos meus pacientes e mini pacientes. A nutrição foi a melhor decisão da minha vida, pois faço aquilo que amo. Dedico todo meu amor e carinho aos meus pacientes , fazendo dietas individualizadas e estando aqui presente para eles , não só para chegar aos resultados, mas também para melhorarem sua qualidade de vida. Resolvi fazer esse ebook para te ajudar com receitas de saladas deliciosas.

Então Vamos lá!!!!!!!!!!!!!!
Encontre-me nas redes sociais!!!!!!

 www.facebook.com/nutricionistathaisdesa

 [@Nutricionistathaisdesa](https://www.instagram.com/Nutricionistathaisdesa)

 www.nutricionistathaisdesa.com.br

 Contato@nutricionistathaisdesa.com.br





Arco-íris no prato: 10 cores que devem fazer parte das refeições dos nossos filhos

“A coloração de um alimento demonstra a predominância de determinados nutrientes ou fitoquímicos - substâncias encontradas em vegetais e frutas que possuem papel ativo na melhora da nossa saúde e prevenção de algumas doenças. Mas quantas cores deve ter o prato? Quais benefícios elas proporcionam, especificamente? As respostas para essas e outras dúvidas, você encontra logo abaixo!

Uma refeição pra lá de balanceada

Para ter um prato rico em nutrientes , procure variar ao máximo os ingredientes. Também coloque no prato no mínimo três cores: verde, vermelho e amarelo.

Sejam na forma de sucos, tortas, patês, ou arroz, inclua no preparo das principais refeições alimentos de todos os grupos: vegetais, gorduras, carboidratos, proteínas e grãos.

O porque da cor? Cada cor tem seu principal benefício a saúde, vamos conhecer um pouco?

Roxo:

Alimentos : beterraba, berinjela com casca, repolho roxo, cereja, ameixa, uva rubi,

Ricos em: Antocianinas, elemento responsável pela pigmentação. Essa substância atua na prevenção de doenças cardíacas e infarto, inibindo a formação de coágulos e ajudando na redução do colesterol.

Vermelho:

Alimentos : tomate, goiaba, melancia e morango,

Ricos em : licopeno, nutriente que atua na prevenção de doenças como o câncer e no combate à degeneração das células. Um aliado e tanto na prevenção do envelhecimento precoce.

Laranja/amarelo:

Alimentos: nectarina, laranja, mamão, papaia, pêssigo, abacaxi e maracujá

Ricos em : de vitamina C, fundamental para o sistema imunológico e ao sistema nervoso. possuem ação protetora das células e ainda são ricos em fibras que melhoram o funcionamento intestinal, prevenindo a prisão de ventre. E tem mais: são fontes

Laranja:

Alimentos : manga, tangerina, cenoura, abóbora, pêssego

Ricos em : betacaroteno, substância utilizada pelo organismo para produzir a vitamina A. Ela é essencial para a saúde dos olhos e prevenção de infecções. Também proporciona força, elasticidade e vigor à pele e cabelos. Além disso, o betacaroteno é o responsável por prolongar o bronzeado

Verde

Alimentos: folhas de mostarda, abobrinha, vagem, ervilha, ervilha-torta, pepino com casca, abacate, kiwi e milho

Ricos em: carotenoides, substâncias que estimulam o sistema imunológico e, por isso, evitam tanto os processos inflamatórios da pele como o desenvolvimento de degenerações que comprometam a visão.

Branco:

Alimentos: acelga, endívia, erva-doce, salsão, alho-poró, cebolinha, cebola, alho, cogumelos pertencem ao grupo de alimentos ricos em flavonoides, que têm ação anticancerígena. O alho e a cebola ainda atuam na proteção do sistema cardiovascular e agem como analgésico e anti-inflamatório. Certos alimentos brancos, como leite, queijo, banana e feijão branco, ainda podem ser fonte de cálcio e fósforo, minerais essenciais na formação e manutenção dos dentes e ossos e na elasticidade dos músculos.

Verde-escuro:

Alimentos: brócolis, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas, espinafre, escarola e salsinha são fontes de ferro e auxiliam na prevenção da anemia, principalmente se consumidos junto com alimentos fonte de vitamina C. Além disso, são ricos em fibras, favorecendo o bom funcionamento do intestino.

*Missão impossível? Nem tanto...
Certo, você já entendeu que é importante
montar um prato colorido para garantir
a ingestão de vários nutrientes*



1. SALADA ENERGÉTICA



Ingredientes

- 1 xíc. (chá) de macarrão penne integral
- 1 dente de alho amassado
- 1 col. (sobremesa) de óleo de coco
- 2 col. (sopa) de azeitona-preta sem caroço
- 3 folhas de manjeriçã fresco
- 2 tomates- cereja
- 3 col. (sopa) de atum light em lata escorrido
- 2 pimentas – biquinho

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em água fervente e reserve. Em uma panela, frite o alho no óleo de coco com uma pitada de sal. Misture o macarrão, alho, sal e deixe esfriar. Depois de frio, coloque-o em um recipiente e acrescente o manjeriçã, os tomates-cereja cortados ao meio, a pimenta-biquinho, o atum e azeitonas.

2. SALADA COM FRANGO E MOLHO MOSTARDA



Ingredientes

2 colheres de mostarda
Suco de 1 limão
1 colher de chá de mel
3 colheres de azeite
Tomilho à gosto
Peito de frango em tiras
Milho cozido
Abacate
Cenoura
Agrião
Alface frisée

Modo de preparo

Primeiramente prepare o molho: misture a mostarda, o limão, o mel, o azeite e o tomilho. Misture bem e coloque no fundo do pote como base da salada. Depois, delicadamente, acrescente no pote o frango, milho, abacate e cenoura. Deixe por último o agrião e a alface, bem picadinhos. **MUITO FÁCIL!!!**

3. SALADA DE MORANGO, QUEIJO DE CABRA E RÚCULA

Ingredientes



¼ de uma cebola média, fatiada
4 folhas de rúcula
250g de morangos, fatiados (cerca de 1 ½ xícara)
100g de queijo de cabra, ralado
½ xícara de noz-pecã apimentada, caseira ou comprada
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de fazer

Deixe a cebola de molho em água gelada com sal até a hora de usar – isso ajuda a ficar menos amarga.

Misture o vinagre balsâmico com o azeite de oliva e o sal. A maneira mais fácil de fazer isso é colocando em um pote com tampa e agitar até que os ingredientes estejam bem misturados.

Retire a cebola da água e misture com a rúcula e o molho de vinagre balsâmico

4. SALADA REJUVENESCEDORA



Ingredientes

10 tomates-cereja
5 nós de muçarela de búfala
1/2 abacate pequeno
1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
1 col. (chá) de orégano desidratado
1 col. (chá) de salsa desidrata

Modo de preparo

Descasque e corte o abacate em fatias. Em seguida, passe as fatias na grelha quente por poucos segundos cada lado (caso o abacate esteja muito mole, deixe no congelador por uma hora). Corte os tomates ao meio. Misture os ingredientes e coloque o azeite, o orégano, o manjericão e a salsa por cima.

5. SALADA NUTRITIVA



Ingredientes

2 ovos cozidos cortados ao meio
1 tomate fatiado
6 cubos de queijo minas frescal light
1/2 espiga de milho cozida
4 folhas da alface lisa
1 lata de atum light
1/2 limão siciliano
1/2 pepino fatiado
1 posta de salmão sem pele

Modo de preparo

Cozinhe o milho em água e retire os grãos com auxílio de uma faca. Se você não tiver a espiga de milho, pode ser milho enlatado, desde que lave-o em água corrente para diminuir o sódio da conserva. Reserve.

Tempere o salmão com limão, sal e grelhe-o. Em um recipiente, junte todos os ingredientes e coloque um pouquinho de sal, se necessário, e um fio de azeite.

6. SALADA ANTI- INFLAMATÓRIA



Ingredientes

25 folhas de espinafre
1 pera
2 col. (sobremesa) de ricota
1 col. (chá) de tomate
1 col. (chá) de canela em pó
Sal a gosto
1/2 limão
1 copo (200ml) de água

Modo de preparo

Corte a pera em fatias finas e mergulhe-as por um minuto em um recipiente com 200 ml de água, o suco de 1/2 limão espremido e a canela em pó. Escorra e reserve. Em um recipiente, misture a ricota com o tomate e salpique um pouco de sal. Depois, monte a salada em um prato. Primeiro, coloque as folhas de espinafre, as fatias de pera e a ricota com os tomates.

7. SALADA DE ASPARGOS



Ingredientes

200g de aspargos verdes frescos
1 xíc. (café) de ervilha cozida
1/3 de xíc.(café) de hortelã picada
1/3 xíc. (chá) de queijo feta
suco de 1 limão-siciliano
3 co.(sopa) de azeite extravirgem
1/2 vagem fatiada e refogada
Pimenta-do-reino e sal a gosto
Folhas de rúcula

Modo de preparo

Cozinhe os aspargos em água fervente com um pouco de sal e por cerca de três minutos. Retire-o da água quente e leve-o para uma tigela com água gelada e muito gelo. Escorra e reserve. Em um prato, coloque as ervilhas cozidas, a vagem, os aspargos, as folhas de rúcula, a hortelã, e tempere com o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque o queijo feta e sirva!

8. SALADA CONTROLA GLICEMIA



Ingredientes

- 1 folha de repolho-roxo fatiado
- 1 folha de couve - fatiado
- 1 batata yacón
- 6 folhas de rúcula
- 1 col. (sopa) de uva-passa
- 1/3 de manga em fatias finas
- 4 ovos de codorna cozidos
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque a batata yacón para cozinhar no vapor, sem casca, por 12 minutos ou até ficar macia. Leve para esfriar na geladeira. Reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e sirva.

9. SALADA DE FLORES COMESTÍVEIS



Ingredientes

5 Flores comestíveis (Fácil de encontrar em lojas gourmet)
150g de mistura de salada (com alface, chicória, rúcula, espinafres, radichio, ...)
2 colheres de sopa de sementes (sementes de girassol e abóbora)
1 colher de sopa de passas
1 colher de sopa de nozes picadas
2 colheres de sopa de croutons
2 colheres de sopa de rebentos de feijão mungo

Modo de preparo:

Lave bem a mistura de saladas e as flores comestíveis secando com um secador de saladas.

Coloque depois a mistura de saladas num saladeira e polvilhe depois com as sementes, as passas, as nozes, os croutons e os rebentos de feijão mungo. Decore com as flores comestíveis e mesmo antes de servir tempere a gosto com uma vinagreta simples.

10. SALADA DE QUINOA



Ingredientes

100 gramas de quinoa
4 tomates
1 pepino
2 cebolas
30 gramas de uvas passas
suco de 2 limões
salsa
azeite de oliva
sal
pimenta

Modo de preparo:

Ferva 1 xícara de grão de quinoa em 2 copos de água.
Pique os tomates e o pepino em forma de cubos.
Adicione as cebolas e a salsa picada.
Adicione sal e pimenta.
Adicione a quinoa, regada com azeite de oliva e suco de limão.

11. SALADA REFRESCANTE



Ingredientes

6 Folhas de alface picada
10 Folhas de rúcula picada
8 Tomates cerejas picados ao meio ou inteiro
1 Kiwi picado
3 rodelas de Abacaxi picado
5 Morango picado
1 Manga picada
Mostarda
Mel

Modo de preparo

Em uma saladeira coloque todos os ingredientes e acrescente mostarda e mel . Mexa bem. Prove se quiser, e acrescente mais, de mostarda e mel.

12. SALADA VERDE



Ingredientes:

folhas de rúcula a gosto;
folhas de agrião a gosto;
folhas de beterraba (brotos);
1 nectarina fresca;
1 maçã verde;
sal a gosto;
azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Pique a maçã lavada com a casca e sem sementes. Corte a nectarina em fatias sem o caroço. Em uma frigideira grelhe a nectarina rapidamente. Faça o mesmo com a maçã e reserve. Em uma saladeira coloque as folhas de rúcula, agrião e brotos lavados. Adicione a nectarina, maçã e tempere com sal e azeite. Sirva.

13. SALADA DE ALHO PORÓ



Ingredientes:

5 folhas de alface mimosa;
5 folhas de alface mimosa roxa;
10 folhas de rúcula;
1 alho-poró pequeno cortado em rodelas;
1 cenoura pequena ralada no ralo grosso;
1 maçã média cortada em cubos;
1/2 xícara de mussarela de búfala em cubos;
sal a gosto;
1/2 xícara de chá de iogurte natural;
1 limão espremido;
nozes picadas.

Modo de preparo:

Em uma vasilha disponha as folhas de alface lavadas, a rúcula, alho-poró, maçã e queijo. Reserve. Incorpore o iogurte com o limão espremido e tempere com sal. Distribua esse molho por cima da salada e finalize com nozes salpicadas. Sirva.

14. SALADA DE GRÃO DE BICO



Ingredientes:

3 Folhas de alface
6 Mini cenouras
½ xic, Grãos de bico cozidos
½ xic chá Uva passas
Coalhada seca
! Pitada de cominho em pó
Azeite
Sal
Pimenta síria

Modo de preparo:

Rasgue as folhas e monte a base da salada, por cima, coloque as cenourinhas e o grão de bico. Finalize com uvas passas. Coloque a coalhada no pote e tempere com sal, pimenta e azeite e sirva!

15. SALADA DE PALMITO



Ingredientes:

300g de palmito picado;
1 tomate cortado em cubos;
4 colheres de sopa de azeite;
1 colher de sopa de suco de limão;
1 colher de sopa de vinagre;
1 colher de sopa de salsa picada;
1 colher de sopa de cebolinha picada;
pimenta-do-reino a gosto;
1 ovo cozido.

Modo de preparo:

Escorra o palmito e corte em rodela. Cozinhe o ovo, escorra, descasque e pique. Em uma vasilha misture o tomate picado com o palmito. Adicione azeite, limão, vinagre, cebolinha, pimenta, salsa e sal a gosto. Adicione o ovo e incorpore. Sirva.

Como montar a salada perfeita no pote

6ª Camada

Grãos e sementes (linhaça, gergelim, chia, amêndoas laminadas)



5ª Camada

Ingredientes leves e cortados em pedaços pequenos, como frutas



4ª Camada

Folhas sem umidade (alface, rúcula, agrião)



3ª Camada

Legumes e verduras que não podem ficar em contato com o molho (tomate, ervilha, milho, palmito)



2ª Camada

Legumes e verduras mais pesados que podem ficar em contato com o molho (grão de bico, pepino, feijão)



1ª Camada

Molhos e temperos



Sugestões de molhos:

1. Molho de Cajá

Ingredientes

- . 1 laranja-bahia ou champagne
- . 3 col. (sopa) de polpa de cajá
- . Sal a gosto

Modo de preparo

Esprema a laranja, junte a polpa de cajá e o sal.

2. Molho de ervas e cottage

Ingredientes

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

Modo de preparo

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

3. 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 com a ajuda de um fouet e sirva

Sugestões de molhos:

4. 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 gergelim e bata rapidamente. Coloque num vidro e guarde na geladeira.

5. Molho de abacate

Ingredientes

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

Modo de preparo

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



As saladas de pote podem ajudar a melhorar consideravelmente a qualidade da sua alimentação. Além do resultado ficar visualmente lindo, as saladas em pote são práticas e ótimas para dar aquele incentivo de incluir alimentos saudáveis no nosso dia a dia. Você já testou essa técnica antes? Montar a sua salada no pote é uma tarefa simples e fácil.

