

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Porto Alegre

VIVER BEM

Alimentação

Para você Viver Bem, separamos algumas receitas de saladas saudáveis e fáceis de fazer.



Para não ter erro, começamos por uma boa higienização:

É importante lavar corretamente as saladas e frutas que forem consumidas cruas e/ou com casca:

1. Lave em água corrente;
2. Deixe de molho por 15 minutos em solução clorada (1 colher (sopa) de água clorada para 1 litro de água);
3. Enxágue bem.



SALADA CROCANTE COM FILÉ MIGNON

Ingredientes

- 1/2 pepino cortado em palitos
- 1 pimenta dedo-de-moça sem as sementes e cortada em rodela finas
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 pé pequeno de alface-romana
- 2 filés (150 g) de filé-mignon cortados em tiras
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora



Molho

- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de shoyu light

SALADA TRICOLORE

Ingredientes

- 100g de macarrão parafuso tricolore
- 5 tomates-cereja cortados ao meio
- 5 azeitonas pretas
- Folhas de salsa, manjeriço e alecrim
- 1/2 lata de atum light ou frango desfiado

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão al dente e deixe esfriar. Numa travessa, coloque a massa, o tomate, a azeitona e a os temperos. Por último, acrescente o atum ou frango. Regue com o tempero que preferir. Sirva em seguida.

SALADA ORIENTAL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa (ou arroz 7 grãos)
- 10 vagens
- 1/2 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 4 cogumelos shiitake cortados em 4 partes (ou em tiras)
- Sal a gosto
- 1/4 de cebola roxa em rodela finas



Molho oriental

- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de shoyu light

Modo de preparo

Deixe a quinoa ou o arroz integral de molho por, pelo menos, seis horas. Coloque-o em uma peneira, lave-o bem e escorra. Cozinhe-o e reserve. Cozinhe a vagem al dente e reserve-a. Doure o alho no azeite, acrescente o shiitake e sal. Quando secar a água do cogumelo, desligue o fogo. Junte tudo e coloque numa tigela (ou prato fundo). Misture os ingredientes do molho e tempere a salada. Sirva em seguida.



SALADA DE QUINOA

Ingredientes

- 100g de beterraba ralada
- 25g de cenoura ralada
- 85g de maçã verde em pedaços pequenos
- 15ml de suco de limão
- 10ml de vinagre de maçã
- 50g de rúcula
- 15 ml de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 30ml shoyo
- 150g de quinoa a gosto

Modo de preparo

Regue a maçã com o suco de limão. Misture todos os ingredientes. Corte a rúcula com as mãos e acrescente à salada. Sal e pimenta a gosto.

SALADA DE CHAMPIGNON

Ingredientes

- Folhas verdes (rúcula, agrião, alface...)
- Champignon Paris
- Azeite de oliva
- Limão siciliano a gosto
- Tomilho fresco a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Disponha a salada em um prato. Aqueça bem uma frigideira e coloque uma colher de sopa de azeite de oliva. Adicione os cogumelos fatiados e refogue-os rapidamente. Tempere com sal e pimenta. Desligue o fogo e acrescente o suco de limão e o tomilho. Deixe amornar e sirva sobre a salada.

SALADA TROPICAL

Ingredientes

- 1 prato (sobremesa) de alface lisa e crespa (ou rúcula e agrião)
- 5 tomates-cereja (ou tomate-pera)
- 6 azeitonas pretas pequenas
- 1 ovo cozido cortado em quatro
- 12 rodelas de palmito
- Palitos de erva-doce (ou palitos de pepino)
- ½ lata de atum light
- ½ colher (café) de pimenta-calabresa (opcional)

Modo de preparo

Em um prato, coloque a alface e, em seguida, acrescente os outros ingredientes. Polvilhe a pimenta. Regue com o tempero que preferir. Sirva em seguida.

GREEN ASIÁTICA

Ingredientes

- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 manga
- 100 g de macarrão parafuso cozido
- 1/2 xícara (chá) de soja verde cozida
- 3 castanhas-de-caju sem sal

Modo de preparo

Corte o pimentão e a manga em cubos e misture todos os ingredientes.

SALADA DE FOLHAS COM QUEIJO BRANCO E ABACAXI GRELHADO

Ingredientes

- 05 folhas de alface cresa
- 05 folhas de alface roxa
- 01 maço de radite
- 01 maço de agrião
- 01 abacaxi pequeno cortado em fatias
- 300g de queijo branco fatiado
- Tomate cereja a gosto
- Pimenta-rosa (opcional)



Molho

- 01 colher (chá) de mostarda
- Azeite de oliva a gosto
- Suco de limão a gosto
- Sal e pimenta

Modo de preparo

Grelhe as fatias de abacaxi em uma frigideira e reserve. Distribua as folhas nos pratos, coloque as fatias de queijo sobre as folhas e as fatias de abacaxi ao redor. Bata a mostarda com o azeite, o limão, o sal e a pimenta e coloque sobre a salada. Decore com o tomate e a pimenta-rosa.



SALADA EQUILÍBRIO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão branco
- 1 folha de louro
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca
- ¼ de cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- Sal marinho
- Pimenta-do-reino
- ½ batata doce
- 1 tomate
- Manjericão picado
- ½ cenoura
- ½ maço de rúcula
- ½ maço de agrião
- 5 colheres (sopa) de semente de girassol sem a casca
- 5 colheres (sopa) de semente de abóbora sem a casca
- Suco de um limão



Molho

- 6 colheres de azeite de oliva
- Salsa
- Vinagre balsâmico
- Sal e pimenta

Modo de preparo

Cozinhe o feijão com o louro na panela de pressão por cinco minutos. Aqueça o óleo na frigideira e refogue a cebola e o alho. Adicione o feijão, a ervilha, sal e pimenta e reserve.

Em uma tigela, coloque o tomate, o manjericão picado, o sal e a pimenta. Pique as folhas, rale a cenoura, doure as sementes na frigideira, cozinhe a batata-doce e corte-a em cubos.

Monte a salada: coloque as folhas no fundo, as batatas, a cenoura ralada, o feijão com ervilha, os tomates e as sementes por cima. Regue a salada com o molho e sirva.



Molhos para saladas



Molho de manjericão

- 1 dente de alho bem picado
- Manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- Sal a gosto



Vinagrete

- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz ou maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de mel
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino



Vinagrete de Geleia

- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz ou maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de geleia de fruta
- 1 pitada de sal



Vinagrete de sementes de chia

- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- ½ colher (chá) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva



Vinagrete de laranja

- ¼ de xícara de suco de laranja
- 4 colheres (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco ou de arroz
- 2 colheres (chá) de salsa picada
- 1 colher (chá) de casca de laranja ralada
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta



Molho de Ervas

- 1 pote de iogurte desnatado
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 2 colheres (sopa) de ricota
- Sal a gosto

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador. Dura 5 dias na geladeira.



Molho de queijo

- 50g de queijo gorgonzola
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo: coloque no processador o queijo, o leite, o vinagre, o azeite e um pouco de sal e pimenta-do-reino. Bata até ficar homogêneo. Se ficar muito espesso, acrescente gotas de água morna.

Com foco na prevenção de doenças e no aumento da qualidade de vida, o Viver Bem oferece diversas atividades sobre alimentação que estimulam as boas escolhas alimentares e incentivam mudanças de hábito em todas as idades.

As atividades são **online e gratuitas**.

Acesse **www.unimedpoa.com.br/viverbem** e inscreva-se!

MUDE1HÁBITO



Fonte de aprovação e validação

Médicas Cooperadas:

Dra. Alena Quinalha (CRM 51470)

e Dra. Silvia Kretzer (CRM 32109)

Nutricionista: Paula Corrêa (CRN2 9592)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

