SALADAS PRÁTICAS E MOLHOS



O QUE USAR E COMO USAR

ANA PAULA GAVA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 1

SALADAS 2

MOLHOS 4



INTRODUÇÃO

O consumo desses alimentos é importantíssimo para a saúde. Na Pirâmide Alimentar Brasileira eles constituem a classe dos alimentos ditos como reguladores, ou seja, que regulam o funcionamento do organismo.

Os vegetais, além de possuírem pouco valor energético, contêm ótimas vitaminas, e estão contidos neles ferro, sais minerais, bem como algumas enzimas que se ligam à molécula de gordura para degradá-la.

Outro componente muito importante, presente nos vegetais são as fibras solúveis e insolúveis, que também exercem função reguladora. Desta forma esses alimentos atuam na normalização do trânsito intestinal, controle da glicemia, bem como a redução nos níveis de colesterol sanguíneo.

Mas nutri, por que vegetal não engorda?

No nosso organismo não possuímos uma enzima que degrada a celulose (carboidrato de cadeia longa presente nos vegetais), sendo assim o organismo não irá reter as poucas calorias presentes ali, somente absorver os nutrientes necessários. Por isso salada é à vontade!

E por ser à vontade, a nutri fez várias combinações de 44 saladas diferentes para que vocês possam fazer em casa ou levar para o trabalho juntamente com alguns molhos para que as preparações fiquem mais nutritivas e saborosas!

SALADAS

- **SALADA 1 -** Alface (picada), tomate (em rodelas) e pepino (em rodelas).
- **SALADA 2 -** Alface (folha), tomate (em rodelas), pimentão amarelo (em tiras) e pepino (em cubos).
- **SALADA 3 -** Brócolis, couve-flor, pimenta-do-reino e cebolinha (picadinha).
- **SALADA 4 -** Acelga em tirinhas, beterraba (em tirinhas), cenoura (ralada) e rabanete (ralado).
- **SALADA 5 -** Alface (folha), agrião (folha), tomate (cubos) e brócolis (picado).
- **SALADA 6 -** Cenoura (crua em tiras), beterraba (crua em tiras) e agrião (em folha).
- **SALADA 7 -** Vagem (cozida), couve-flor (cozida), alface (picada), cebola (em cubos) e tomate (em rodela).
- **SALADA 8 -** Brócolis (cozido), couve-flor (cozida e picada), pimentão (em rodelas) e alface (picado).
- **SALADA 9 -** Alface americana (em tiras), rúcula (em folhas), tomate (em cubos) e pimentão vermelho (em tiras)
- **SALADA 10 -** Acelga (em folhas), rúcula (em folhas), tomate (em cubos) e cenoura (em tiras)
- **SALADA 11 -** Rabanete (em rodelas) palmito (em tiras), tomate (em rodelas), cenoura (ralada), rúcula (em folhas).
- **SALADA 12 -** Alface (em tiras), tomate em rodelas, repolho roxo, cebola (em rodelas) e cenoura (ralada).
- **SALADA 13 -** Alface e rúcula (em folhas), beterraba (ralada) e tomate (em rodelas).
- **SALADA 14 -** Rúcula (picada), agrião (picado), pepino (em rodelas) e cenoura (ralada).
- **SALADA 15 -** Couve crua (ralada), espinafre (cozido no vapor), abóbora (cozida no vapor) e tomate cereja (em rodelas).
- **SALADA 16 -** Couve flor (cozida), cenoura (em palitos), alface crespa (em folhas), broto de lentilha e cebola (em rodelas).
- **SALADA 17 -** Rúcula (em folhas), morango (picado), alface (em tiras), repolho (picado) e cebola (em rodelas).
- **SALADA 18 -** Tomate (em rodelas), pimentão (em cubos), cenoura (ralada) e couve crua (ralada).
- **SALADA 19 -** Rúcula (em folhas), brócolis (cozido), cenoura e beterraba (cruas e raladas).
- **SALADA 20 -** Alface americana (em tiras), tomate cereja (em rodelas) e almeirão (picado).
- **SALADA 21 -** Pepino (em rodelas), cenoura (ralada), agrião (picado) e nabo (em rodelas).
- **SALADA 22 -** Vagem (cozida), cenoura (cozida), alface (em tiras), tomate (em rodelas) e azeitona.
- **SALADA 23 -** Alface crespa (em tiras), rúcula (em folhas), cenoura (em cubos) e beterraba (em rodelas).
- **SALADA 24 -** Alface Crespa (em tiras), Grão de Bico (cozido) e Cenoura (crua).
- **SALADA 25 -** Batata e vagem (cozidas no vapor), tomate (em rodelas), alface americana (em tiras) e pepino (em rodelas).
- **SALADA 26 -** Couve crua (em tiras), espinafre (cozido no vapor), alface (em tiras), tomate cereja e broto de feijão.



*Imagem de internet

SALADAS

- **SALADA 27 -** Rabanete (em rodelas), pepino (em tiras), couve e beterraba (raladas) e salsinha
- **SALADA 28 -** Alface (em folhas), tomate (em rodelas), pimentão vermelho (em tiras), couve (ralada), repolho (picado) e manjericão.
- **SALADA 29 -** Cenoura (ralada), couve flor e brócolis (cozidos) e chicória (em folhas)
- **SALADA 30 -** Taioba e couve (raladas), tomate cereja (picado), pimentão vermelho (em rodelas), rabanete (em rodelas) e manga (em cubos).
- **SALADA 31 -** Alface (em rodelas), tomate (em cubos), acelga (em folha), pepino (em cubos) e pimentão amarelo (em tiras).
- **SALADA 32 -** Cenoura, couve-flor e chuchu (cozidos) e cebolinha (picada).
- **SALADA 33 -** Brócolis (cozido), beterraba (ralada), batata (cozida no vapor) e salsinha.
- **SALADA 34 -** Chuchu (cozido), cenoura (crua ralada), beterraba (crua ralada), couve-flor e brócolis (cozidos no vapor)





- **SALADA 35 -** Alface (em tiras), tomate (em rodelas), agrião (em folhas), couve (crua ralada), brócolis (cozido) e alecrim
- **SALADA 36 -** Alface (em folhas), agrião e acelga (em folhas), couve (crua ralada), espinafre (cozido), tomate cereja, palmito (em rodelas) e pimenta do reino.
- **SALADA 37 -** Repolho branco e repolho roxo (em tiras), cenoura crua e chicória (raladas)
- **SALADA 38 -** Almeirão (em folhas), tomate (em rodelas), pimentão amarelo (em tiras), pimentão verde e couve chinesa (em tiras).
- **SALADA 39 -** Rúcula (em folhas), tomate (em rodelas) e broto de soja (cozido).
- **SALADA 40 -** Abobrinha (cozida em tiras), abóbora e brócolis (cozidos no vapor), salsinha e pimenta do reino.
- **SALADA 41 -** Rúcula e alface (em folhas), nozes, couve e cenoura (cruas em tiras).
- **SALADA 42 -** Vagem (cozida no vapor), cenoura (cozida no vapor), alface (em tiras) e azeitona preta
- **SALADA 43 -** Alface roxa (em folhas), repolho roxo (picado), pimentão vermelho (em rodelas), salsinha, agrião (em folhas) e tomate cereja (em rodelas).
- **SALADA 44 -** Agrião e acelga (em folhas), alface (em tiras), repolho (picado em tiras) tomate (uva), kiwi (em cubos) e salsinha.

MOLHOS

Com o molho certo sua salada fica muito mais gostosa!



Molho Oriental

Ingredientes:
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 ramos de alecrim
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes.

Ingredientes:
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de limão espremido
- 1 colher de chá de ervas finas (salsa, orégano, manjericão)
- Sal e pimenta do reino a gosto



Molho de Limão com Ervas

Modo de Preparo
Junte todos os ingredientes e misture bem para unir todos os ingredientes. Para facilitar coloque tudo em um pote com tampa mexa até ficar quase cremoso. Depois, reserve na geladeira por 10 minutos.

Conhece meu canal no YOUTUBE?
Acessa lá e veja conteúdos incríveis!



MOLHOS

Com o molho certo sua salada fica muito mais gostosa!



Molho De Sementes com Vinagre Balsâmico

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico.
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- 2 colheres de chia.
- 1 colher de chá de linhaça
- 1 colher (chá) de água.
- Pimenta-branca a gosto.

Modo de Preparo:
Misture o vinagre e o azeite até ficar cremoso. Em seguida, acrescente os outros ingredientes.

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) rasa de mostarda amarela
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- Gergelim

Modo de preparo
1. Bata no liquidificador o azeite, o suco de limão e a mostarda.
2. Salpique gergelim e sirva em seguida.



Molho de Mostarda

MOLHOS

Com o molho certo sua salada fica muito mais gostosa!



Molho de Manjericão

Ingredientes

- 1 dente de alho médio picados (bem pequenos)
- Cebolinha verde picada Salsa picada
- 1 cebola roxa (pequena) picada em cubinhos
- 2 colheres de sobremesa de hortelã
- 1 colher de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa azeite.

Modo de Preparo:

1. Pique e misture todos os ingredientes, juntamente, com o vinagre e o azeite.

E AÍ?
GOSTOU DO MEU **EBOOK?**

ESSE É O PRIMEIRO DE **MUITOS!**

Conheça mais sobre o meu trabalho, **clique aqui** e se inscreva em minha **lista VIP** de emails para receber **conteúdos exclusivos** como este em **primeira MÃO!**

anapaulagavanutricionista
clinicaanapaulagava
www.anapaulagava.com.br
www.clinicaanapaulagava.com