5 Receitas de Saladas no Pote para Fazer e Vender

tudonopotinho.com.br/5-receitas-de-saladas-no-pote-para-fazer-e-vender/

13/05/2016



5 RECEITAS DE SALADAS NO POTE PARA FAZER E VENDER : não há quem resista a essa opção de refeição deliciosa e super saudável. Faça e confira o resultado!

Veja também:

- Salpicão de Frango Especial
- Parfait de Pêssego e Chia no Potinho
- Bolo Salgado no Potinho

1 – SALADA CAPRESE NO POTE

Ingredientes

- 30 ml de molho pesto
- 80 g de macarrão penne cozido
- 40 g de tomate cereja
- 40 g de mussarela de búfala
- 70 g de rúcula

Modo de Preparo:

1. Coloque primeiro o molho.
2. Depois o macarrão.
3. Em seguida, o tomate cereja cortado.
4. Depois vem a mussarela de búfala.
5. Termina a montagem com a rúcula.

2- SALADA DE FRANGO, 7 GRÃOS E MANGA NO POTE



Ingredientes

Para a salada:

- 1 filé de peito de frango
- 1 folha de louro
- 1/4 de xícara de chá de 7 grãos
- 1/4 de manga Palmer
- 1 xícara de chá de folhas de rúcula
- 1 colher de chá de vinagre
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Para o molho:

- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Para a salada:

1. Numa panela com 3 xícaras de chá de água leve o frango para cozinhar em ao fogo médio. Tempere com sal e pimenta-do-reino e junte a folha de louro.
2. Quando começar a ferver, deixe cozinhar por 15 minutos ou até estar cozido.

3. Retire o frango da panela, sem descartar o caldo, que será usado a seguir.
4. Desfie o peito ainda quente.
5. Na panela com o caldo de peito de frango, cozinhe o 7 grãos pelo tempo sugerido na embalagem como se fosse macarrão. Quando estiver cozido, escorra o líquido.
6. Lave as folhas de rúcula em água corrente e deixe de molho em água com 1 colher de chá de vinagre por 15 minutos.
7. Retire as folhas da tigela e seque-as bem.
8. Descasque e corte a manga em fatias e as fatias, em tiras de 1 cm de espessura.

Para o molho:

1. Com um batedor, misture numa tigelinha o azeite com o vinagre balsâmico e o mel.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Montagem:

1. Arrume em camadas na seguinte ordem: molho, frango, 7 grãos, manga e rúcula.
2. Na hora de comer, misture bem.

3- SALADA DE ATUM NO POTE



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva com sal a gosto
- 1 lata de atum natural
- 10 tomates cereja
- 1 ovo cozido
- Salada verde

Modo de Preparo:

1. Adicione o azeite no fundo do pote.
2. Em seguida o atum esfarelado.
3. Adicione os tomates e o ovo cozido cortado em rodelas.
4. E por último a salada verde.

4- SALADA CAESAR NO POTE



Ingredientes

Para a salada:

- 1 filé de frango assado cortado em cubos
- 10 tomates cereja cortados ao meio
- Salada verde

Para os croutons:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1/2 colher de sopa de farelo de trigo
- 1 pitada de bicarbonato de sódio ou fermento

Para o molho:

- 1/2 pode de iogurte natural zero
- 1/2 colher de sopa de mostarda

- 1/2 colher de sumo de limão
- 1 colher de azeite de oliva

Modo de Preparo:

Para o molho:

1. Bata todos os ingredientes e reserve.

Para os croutons:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque a massa em um potinho quadradinho, do tamanho de um pão de forma.
3. Leve ao microondas por uns 2 ou 3 minutos.
4. Cortar em cubinhos e dourar em uma forma antiaderente quente.

Montagem:

1. Coloque o molho no pote.
2. Em seguida, o frango.
3. Depois disso adicione os tomates, os crotouns e por último o alface.

5- SALADA ITALIANA FIT NO POTE



Ingredientes

Para o molho:

- 100 gramas de requeijão
- 20 folhas de manjericão
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

Para a salada:

- 10 tomates
- 50 gramas de queijo branco light (minas, frescal) ou tofu
- Salada Verde

Modo de Preparo:

Para o molho:

1. Bata tudo no liquidificador.

Montagem:

1. Adicione primeiro o molho no pote.
2. Em seguida coloque os tomates, queijo e por último a salada.