

DELICIOSAS RECEITAS DE

SALADAS DE POTE





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA



Olá, deixa eu me apresentar! Sou Cátia Moraes,

nutricionista e durante a minha prática de consultório, observei a dificuldade que temos em manter uma alimentação saudável atualmente com a correria do dia a dia.

Então eu preparei para você com muito carinho idéias de saladas de potes para levar para o trabalho, faculdade, escola, treino, em fim... para facilitar o sei dia e melhorar a qualidade das suas refeições feitas fora de casa. E sabe o melhor? Você pode preparar para a semana toda e deixar armazenada na geladeira para o consumo diário!!!





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA



A salada de pote, é uma ótima opção para quem vive na correria, ou faz muitas refeições fora de casa.

Rápida, prática, linda e deliciosa.

Mas como preparar, para que fique fresquinha, mesmo se tiver sido feita a alguns dias?



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

COMO PREPARAR?

Uma dica para a salada durar é ter uma centrífuga manual para secar as folhas.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

O segredo da salada de pote está na ordem das camadas





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

RECEITA BÁSICA



Camada 1
Azeite e sal



Camada 2
Pepino



Camada 3
Tomate e cenoura



Camada 4
Alface americana



Camada 5
Semente de girassol



E Pronto!!!



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

RECEITA BÁSICA

Prepare sua salada na sequência ensinada e deixe na geladeira, na hora de tirar do pote é só chacoalhar antes de abrir, você pode comê-la junto com o almoço, com o lanche ou entre as refeições.

O mais legal é que você pode fazer vários tipos de salada e assim nunca enjoar dela!

Vamos aprender algumas receitinha agora?



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA DE POTE TRADICIONAL

INGREDIENTES :

2 Pepinos japonês pequenos com casca
1 Cenoura com casca
1 abobrinha com casca
Mix de folhas (ex: rúcula, agrião, alface americana, alface crespa)
1 Colher de sopa de Azeite
Sal a gosto
Salvia
1 xic. de frango desfiado cozido.
Semente de girasol

MODO DE PREPARO:

Fatie os pepinos em rodelas finas, rale a cenoura e a abobrinha na parte grossa do ralador. Coloque em uma tolha de papel para secar. Em um pote, coloque o azeite, o sal, a alvia, o frango desfiado acrescente 1/2 da cenoura, 1/2 da abobrinha, o mix de folhas, e salpique a semente de girassol.





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA



SANDUÍCHE DE ATUM NO POTE

INGREDIENTES:

4 colhers de atum enlatado
1/2 xicara de espinafre cozido
1 pote de iogurte grego tradicional
1 fio de azeite
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta do reino
1/2 xícara pão integral picado
1/2 cenoura pequena ralada

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o atum, o espinafre, o iogurte, o azeite, a pimenta e o sal até ficar homogêneo.
Em um pote, coloque o pão a , adicione a pasta faca ua camada com cenoura e finalize com o pão.
Mantenha em geladeira ate1 servir!



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA DE POTE VEGANA



INGREDIENTES:

Para o molho

1 cs de Azeite, 1/2 cebola roxa picada em cubinhos, 1 colher de sopa de vinagre balsâmico, sálvia, alecrim e sal a gosto.

Para montagem

1/2 xic de quinoa cozida
1 tomate picado em quadradinho
pepino picado em quadradinho
100g tofu picado em quadradinhos
1 cs de azeitona preta picada
alface roxa

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, coloque o o molho, acrescente a quinoa, o tomate picado, o pepino, o tofu, a azeitona preta e por ultimo a alface.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA CAPRESE



INGREDIENTES:

Para o molho

1/2 colheres sobremesa de azeite, 1/2 col. de sobremesa de mel ,02 colheres de sopa de suco de limão, 01 colher de chá de mostarda Dijon, 2 coheres de iogurte desnatado, pitada de sal, 1 pitada de pimenta do reino.

Para montagem

Tomate cereja

Mussarela de Búfala

Folhas de manjericão

Orégano

Folha de espinafre

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, coloque o o molho, acrescente o tomate, a mussarela, o manjericão, orégano, e o espinafre.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA NO POTE LIGHT

INGREDIENTES:

1/2 xic. de feijão fradinho cozido
4 colheres de sopa de Atum
1 beterraba ralada
1 pepeino em rodelas
1/2 pimentão picado
1 ramos de brócolis cozido e picado
1 tomate picado
1 cenoura ralada
2 folhas de couve picadas
2 folhas de alface picadas
suco de limão, azeite, pimenta do reino, pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Colocar o suco do limão espremido na hora, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino no fundo do pote. Misturar.

Então, adicionar a beterraba, a cenoura, o pepino, o pimentão e o brócolis. Completar com o feijão fradinho, o atum, o tomate, a couve, a alface.

Mexer para deixar a salada bem misturadinha. Ela pode ficar na geladeira por até três dias.

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA DE ATUM COM GRÃO DE BICO

INGREDIENTES:

Para o molho

azeite
vinagre balsamico
pimenta do reino
sal a gosto e salsinha
1 lata de atum
limão



Para montagem

repolho roxo
alface
pepino japonês
grão de bico

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredietes do molho, coloque no fundo do pote, coloque o grão de bico, o repolho , o pepino , complete com a alface. Uma lata de atum, rende três porções.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA DE FRANGO



INGREDIENTES:

Para o molho:

Allho triturado
azeite
vinagre
sal a gosto
açafrão

Para a montagem:

cenoura ralada a gosto
milho a gosto
frango desfiado a gosto
kani a gosto
azeitona a gosto
pepino a gosto
tomate cereja a gosto
ovo de codorna a gosto
alface a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredietes do molho, coloque no fundo do pote, coloque a cenoura, o milho, frango desfiado, o Kani, azeitona, pepino, tomate cereja, alface.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SARDINHA E MACARRÃO INTEGRAL



INGREDIENTES:

4 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de orégano
1 pitada de sal
1 lata de Sardinha
1 xícara (chá) de macarrão integral parafuso cozido
6 tomates-cereja cortado em rodelas finas
4 muçarela de búfala cortada em rodelas finas
Mini folhas de rúcula

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela pequena, misture o azeite, o orégano e o sal. Reserve.

Abra a lata de Sardinha e retire as sardinhas e reserve o líquido da lata. Remova a espinha e separe-as em pedaços. Reserve.

Em dois potes de vidro, divida o molho de azeite e orégano no fundo dos potes reservado.

Coloque sobre o molho, o macarrão, os tomates, muçarela, a Sardinha e o molho da lata reservados e finalize com as folhas de rúcula.

Tampe o pote e reserve na geladeira até o momento de servir.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA ITALIANA



INGREDIENTES:
Para o molho:
1 colher (sopa) de catchup
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de aceto balsâmico Orégano a gosto
Pimenta-do-reino

Pa**ra a montagem:**
2 unidades de pepino em conserva
2 fatias de presunto magro cortado em tiras
1 colher (sopa) de tomate seco fatiado
2 colheres (sopa) de palmito em cubos
Folhas verdes variadas

MODO DE PREPARO:
Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Reserve.
Para montar o pote, a primeira camada deve ser de molho.
D**i**sponha sobre o molho uma camada de pepino em conserva. Em seguida, coloque o presunto magro. Acrescente o tomate seco.
O palmito deve completar a camada seguinte. Por fim, disponha as folhas verdes.
F**e**che o pote e leve à geladeira até servir.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA DE QUINOA E MOSTARDA

INGREDIENTES:

Para o molho:

1 colher (sopa) de mostarda Dijon
1 colher (sopa) de mel
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal
Pimenta-do-reino



Para a montagem:

6 unidades de tomate-cereja cortado ao meio
5 colheres (sopa) de quinoa cozida em água e sal
1 colher (sobremesa) de cebolinha verde picada
3 colheres (sopa) de repolho roxo fatiado finamente
Alface mimosa
1 colher (sopa) de brotos de feijão

MODO DE PREPARO:

Comece preparando o molho: junte a mostarda, o mel e o azeite e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture novamente e reserve.

Para montar o pote, comece colocando o molho ao fundo. Logo após, disponha os tomates por cima. Adicione a quinoa, salpique a cebolinha verde, acrescente o repolho roxo, por fim, disponha o alface e os brotos.

Feche o pote e leve à geladeira até servir.



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SALADA MEDITERRÂNEA

INGREDIENTES:

Para o molho:

2 colheres (sopa) de aceto balsâmico

4 colheres (sopa) de azeite de oliva Pimenta-do-reino

Sal

P**ara a montagem:**

2 colheres (sopa) de queijo minas em cubos

3 colheres (sopa) de abobrinha

5 unidades de tomate-cereja cortados ao meio 1 colher (sopa) de azeitonas cortadas ao meio Rúcula

Chia a gosto

MO**DO DE PREPARO:**

Corte a abobrinha em cubos e cozinhe em água fervente por 2min. Reserve.

Prepare o molho, reunindo todos os ingredientes em uma tigela e misturando bem. Reserve.

Para a montagem da salada, comece colocando o molho no pote, coloque o queijo minas sobre o molho, acrescente a abobrinha, adicione o tomate, coloque a azeitona, a rúcula e, por fim, a chia.

Feche o pote e leve à geladeira até servir.





Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SUGESTÕES DE MOLHOS

Usando iogurte natural como base, você consegue fazer vários molhos... Essas são algumas sugestões.

Molh**o de mostarda e mel**
1/3 de iogurte natural
1 colher (sopa) de mostarda ·1 colher (chá) de sal
1 colher (sobremesa) de mel ·2 colheres (sopa) de água

Molho **de Manjericão**
1/3 de iogurte natural
1 colher (sopa) de azeite de oliva ·1 colher (chá) de sal
1 ramo de manjericão
2 colheres (sopa) de água
Misture bem os molhos até ficar uma mistura homogênea.
Trocando a especiaria você consegue outros sabores de molho.
O molho mais usado é o vinagrete.

Molho Vinagret**e**
1 colher (sopa) de ervas finas ou de provance ·3 colheres (sopa) azeite
1 colher (sopa) de vinagre
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta do reino



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SUGESTÕES DE SALADAS



Sugestão 1

·Molho
·Cenoura Ralada
·Pepino Japonês em rodelas ·Couve-flor cozida
·Tomate Cereja inteiro ·Rúcula

Sug**estão 2**
·**Mo**lho
·Cenoura
·Repolho Roxo ·Tomate Cereja inteiro ·Brócolis
·Agrião
·Alface

Sugest**ão 3**

·Molho

·Queijo Minas cortado em cubos ·Abobrinha cortada em cubos e cozida ·Tomate Cereja inteiro
·Azeitonas sem caroço

·Rúcula

·Chia



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA

SUGESTÕES DE SALADAS

Sugestão 4

·Molho de Maionese
·Macarrão picado cozido
·Tomate Cereja
·Cenoura Ralada
·Milho em Conserva
·Azeitona sem caroço
·Frango Desfiado temperado
·Molho de Maionese

- Derreta 1 colher de sobremesa de manteiga com 1 dente de alho picadinho por 1 minuto e 15 segundos no micro ondas. Acrescente 2 colheres de sopa de maionese, 1 colher de chá de páprica, uma pitada de pimenta do reino, cheiro verde à gosto e misture bem.

Sugestão 5

·Molho

·Grão de Bico cozido
·Tomate Cereja inteiro
·Ovos de Codorna
·Cenoura Ralada
·Pepino Japonês em rodelas
·Alface



E-BOOK
COMO FAZER
SALADAS DE POTE



Cátia Moraes
NUTRICIONISTA