



Saladas variadas





obre a Nutri

Olá!!

Sou Isabela Ramos, Nutricionista e atualmente atendo na cidade de Palmas-TO.

Esse e-book surgiu com o objetivo de fornecer ideias, opções e combinações de saladas para que você possa inserir nas suas refeições e experimentar novos sabores.

Tudo foi preparado com muito carinho e espero que te ajude a construir melhores hábitos alimentares

Isabela Ramos
Nutricionista
CRN1 17330/P



Salada de folhas com semente de linhaça

Ingredientes

- 1 prato (de sobremesa) de rúcula
- 1 xícara (de chá) de cenoura cozida cortada em tiras ou rodela
- 1/2 xícara (de chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de semente de linhaça

Modo de preparo

- Coloque as folhas de rúcula em um refratário
- Adicione por cima das folhas, a cenoura cozida e os tomates-cereja
- Para finalizar, tempere com o azeite e salpique a semente de linhaça



Salada de morango

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morangos
- 1 miolo de alface
- 1 xícara (chá) de rúcula
- 1/2 manga grande e firme
- Semente de chia á gosto

Modo de preparo

- Corte os morangos em quatro partes e a manga em filetes
- Monte a salada em uma travessa, começando pelas folhas, depois as frutas e as sementes de chia



Salada de folhas e pepino

Ingredientes

- 1 xícara de repolho fatiado em fatias finas
- 3 folhas de alface fatiadas em fatias finas
- 1/4 de cebola picadinha
- 1/2 pepino cortado em fatias finas
- 6 tomates cereja ou 4 fatias
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 colher (chá) de orégano/manjeriço
- Azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

- Misture o repolho com a alface e a cebola forrando o fundo de um prato
- Coloque as fatias de pepino e os tomates por cima
- Salpique a chia e as ervas, com um fio de azeite



Salada fresca

Ingredientes

- 1 maço de agrião
- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 maço de alface
- 1/2 tomate
- Azeite, sal, limão e orégano a gosto

Modo de preparo

- Faça camadas de pepino, tomate, cenoura, agrião e alface
- Finalize com o azeite, limão, sal e orégano



Salada de folhas verdes com manga

Ingredientes

- 1 maço de couve
- 1 alface roxa ou verde
- Salsinha a gosto
- 1 manga picada
- 3 castanhas-do-Pará ou de caju picadas
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Lave todas as folhas verdes e corte em pedaços
- Descasque a manga e corte em cubinhos. Em uma tigela misture as folhas verdes, manga, salsinha e tempere com azeite, sal e limão
- Sirva com as castanhas trituradas



Salada cremosa com alface

Ingredientes

- 5 folhas de alface
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de iogurte natural
- 1/3 de colher (chá) de suco de limão
- 1/2 colher de chá de curry em pó
- 1 colher (sopa) de carne ou frango cozido e desfiado

Modo de preparo

- Em uma saladeira, coloque a alface, a cenoura, a carne/frango e reserve
- Em um recipiente, misture o iogurte, o curry, o suco de limão e o sal a gosto
- Leve o molho à geladeira e despeje sobre a salada no momento de servir



Salada de hortaliças com frutas

Ingredientes

- 5 folhas de alface picada
- 6 folhas de rúcula
- 8 uvas cortadas ao meio sem sementes
- 3 fatias de queijo branco cortado em cubos
- 5 morangos picados

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes da salada
- Tempere com sal a gosto e regue a salada com azeite



Salada de rúcula com tomate seco

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de rúcula
- 1 xícara (chá) de tomate seco
- 1 xícara (chá) de queijo tipo minas

Modo de preparo

- Em uma travessa, coloque a rúcula, o tomate seco e o queijo e coloque o tempero á gosto (limão, azeite, sal, alho, orégano)



Salada de alface com ovos

Ingredientes

- 2 ovos cozidos cortados ao meio
- 1 tomate fatiado
- 4 fatias de queijo minas
- 1/2 espiga de milho cozida
- 4 folhas de alface
- 1/2 pepino fatiado

Modo de preparo

- Cozinhe o milho em água e retire os grãos com auxílio de uma faca
- Em um recipiente, junte todos os ingredientes e coloque um fio de azeite, limão e sal



Salada de verduras e frutas

Ingredientes

- 1 xícara de repolho fatiado em tiras finas
- 1 folha de couve cortada em tiras finas
- 1 xícara de brócolis picado cozido no vapor
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 kiwi fatiado
- 1/2 limão
- 1 colher de chá de semente de girassol
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

- Misture o repolho e a couve
- Acrescente o suco de limão e uma pitada de sal
- Misture e deixe marinar por 20 minutos
- Retire o excesso de líquido e transfira para uma vasilha
- Por cima, acomode o brócolis, a cenoura e o kiwi
- Acrescente um fio de azeite e a semente de girassol



Salada de alface com frango desfiado

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de orégano
- 5 folhas de alface a gosto
- 4 tomates-cerejas cortados ao meio

Modo de preparo

- Coloque em uma saladeira as folhas de alface picadas, os tomates-cerejas e o frango
- Decore com orégano a gosto



Salada de folhas verdes com queijo minas

Ingredientes

- 5 folhas de alface
- 3 fatias de queijo minas picado
- 1 cenoura ralada
- 6 tomates-cereja
- Azeite a gosto

Modo de preparo

- Lave as folhas de alface, corte o queijo em cubos, rale a cenoura descascada e corte os tomatinhos ao meio
- Misture tudo em saladeira ou bowl e tempere com sal, azeite e limão
- Se quiser pode acrescentar salsinha ou outras ervas aromáticas

