

Dicas Saladas no Pote

- A salada pode ser preparada com antecedência e armazenada na geladeira por até uma semana.
- Lembre-se por optar por potes de vidro em vez de plásticos, que podem soltar componentes prejudiciais à saúde.
- O pote de vidro pode ser bem fechado e, com isso, não há perigo do molho da salada vazar.
- O pote de vidro mantém as folhas mais frescas e crocantes.
- O pote de vidro é reutilizável, basta lavar e está pronto para uso de novo.
- Opte por frascos de vidro de boca larga, que são bem mais fáceis de preencher.
- Aproveite a noite de domingo para montar as saladas de todos os dias da semana para facilitar sua vida e otimizar tempo durante a semana.
- Na hora de preparar as saladas, monte “etapas” com os ingredientes e depois só vá colocando cada um dentro de cada pote para facilitar a montagem.
- Não se esqueça de que o molho deve ser sempre colocado em primeiro lugar, pois quando em contato com os vegetais, pode fazê-los murchar.
- Lave muito bem todos os ingredientes antes de colocá-los no pote. Seque também antes de colocar no pote.
- Se for usar tomate, dê preferência ao tomate-cereja inteiro, pois o tomate cortado solta muita água.
- Varie os ingredientes utilizados na salada para não enjoar

SALADA REFRESCANTE

Ingredientes

- 1/4 de pepino japonês fatiado finamente
- 4 unidades de kani kama cortados em cubos
- 4 colheres (sopa) de manga cortada em cubos
- Gergelim preto a gosto
- Gergelim branco a gosto
- 8 folhas de rúcula
- Para o molho de iogurte:
- 1/2 pote de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta-do-reino
- Sal

Você vai precisar de:

1 tigela média

1 pote de vidro com tampa

Modo de Preparo

1. Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Se ficar muito espesso, você pode acrescentar 2 colheres (sopa) de água para diluí-lo. Reserve.
2. É hora de montar o pote. Adicione o molho no fundo dele.
3. Em seguida, faça uma camada de pepino.
4. A próxima camada será de manga.
5. Acrescente uma camada de kani kama.
6. Por fim, coloque a rúcula.
7. Salpique por cima de tudo os dois tipos de gergelim e feche o pote.
8. Conserve na geladeira até servir.

SALADA MEDITERRÂNEA

Ingredientes

- 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

○ Para o molho:

2 colheres (sopa) de aceto balsâmico

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Pimenta-do-reino

Sal

Modo de Preparo

1. Corte a abobrinha em cubos e cozinhe em água fervente por 2min. Reserve.
2. Prepare o molho, reunindo todos os ingredientes em uma tigela e misturando bem. Reserve.
3. Para a montagem da salada, comece colocando o molho no pote.
4. Disponha o queijo minas sobre o molho.
5. Acrescente a abobrinha.

6. Adicione o tomate.
7. Coloque a azeitona.
8. Disponha a rúcula e, por fim, a chia.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

SALADA CAESAR

Ingredientes

- 50g de filé de frango grelhado, cortado em cubos
- Alface americana rasgada
- 1 colher (sopa) de croutons (cubos de pão tostados)
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado grosso
- Para o molho Caesar:
 - 3 colheres (sopa) de maionese light
 - 2 colheres (sopa) de azeite
 - 1 colher (sopa) de parmesão ralado
 - 1/2 dente de alho triturado
 - Salsa picada

◦ Você vai precisar de

Liquidificador

Pote de vidro com tampa

Modo de Preparo

1. Comece preparando o molho: bata todos os ingredientes do molho no liquidificador até obter um creme homogêneo. Reserve.
2. Para a montagem do pote, coloque primeiramente o molho.
3. Acrescente o filé de frango.
4. Adicione a alface americana.
5. Em seguida, salpique o parmesão ralado.
6. Salpique também o alho triturado e a salsa picada.
7. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

SALADA DE COTTAGE E LEGUMES

1 porção

Ingredientes

- 100g de camarão
- 1 colher (sopa) de amêndoas tostadas picadas

- 3 colheres (sopa) de beterraba ralada
- Cebolinha verde
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada
- Alface americana
- Para o molho
- 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- Suco de 1/2 limão
- 2 folhas de manjericão fresco picado
- Pimenta-do-reino
- Sal

Modo de Preparo

1. Cozinhe o camarão no vapor, até eles começarem a ficar rosados. Reserve.
2. Amasse o cottage com um garfo em uma tigela.
3. Adicione os outros ingredientes do molho e misture bem. Reserve.
4. Comece a montagem do pote colocando o molho ao fundo.
5. Adicione as amêndoas.
6. Logo em seguida, salpique a cebolinha.
7. Acrescente a beterraba e, logo depois, a cenoura.
8. Finalize com a alface.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

SALADA DE QUINOA E MOSTARDA

1 porção

Ingredientes

- 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

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

◦ Você vai precisar de

- 1 tigela média
- 1 pote de vidro com tampa

Modo de Preparo

1. Comece preparando o molho: junte a mostarda, o mel e o azeite e misture bem.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture novamente e reserve.
3. Para montar o pote, comece colocando o molho ao fundo.
4. Logo após, disponha os tomates por cima.
5. Adicione a quinoa.
6. Salpique a cebolinha verde.
7. Acrescente o repolho roxo.
8. Por fim, disponha o alface e os brotos.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

SALADA ITALIANA

1 porção

Ingredientes

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

◦ Você vai precisar de:

- 1 tigela média
- 1 pote de vidro com tampa

Modo de Preparo

1. Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Reserve.
2. Para montar o pote, a primeira camada deve ser de molho.

3. Disponha sobre o molho uma camada de pepino em conserva.
4. Em seguida, coloque o presunto magro.
5. Acrescente o tomate seco.
6. O palmito deve completar a camada seguinte.
7. Por fim, disponha as folhas verdes.
8. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

SALADA LIGHT CAPRESE

Ingredientes

- 10 tomates-cereja;
- 100 gramas de mozzarella de Búfala;
- azeitonas a gosto;
- folhas de alface a gosto;
- folhas de rúcula a gosto;
- suco de limão;
- sal a gosto.

Modo de Preparo

Misture o limão com o sal e coloque ao fundo do pote. Em seguida coloque a Mozzarella de Búfala, depois o tomate cereja e as azeitonas. Por fim, a alface e a rúcula lavadas e secas. Tampe e na hora de consumir misture para incorporar temperos.

SALADA LIGHT COM AGRIÃO

Ingredientes

- folhas de agrião a gosto;
- folhas de alface frisée a gosto;
- 1 rabanete em rodela;
- 1 pepino em pedaços;
- 1 xícara de grão de bico cozido;
- 1/2 cebola roxa em rodela;
- 1/2 xícara de azeite;
- nozes picadas a gosto;
- suco de 1/2 limão;
- 1/2 xícara de manjericão;
- 1 alho ralado.

Modo de preparo

Bata e misture todos os ingredientes do molho: azeite, alho, limão, nozes e manjericão. Coloque no fundo do pote de vidro. Em seguida coloque o rabanete, pepino e grão de bico cozido e temperado. Por último coloque

porções da alface e agrião lavadas e secas. Tampe bem e mantenha na geladeira até a hora de consumir.

SALADA LIGHT COM FRANGO

Ingredientes

- 2 colheres de mostarda Dijon;
- suco de 1 limão;
- 1 colher de chá de mel;
- 3 colheres de azeite de oliva;
- tomilho a gosto;
- 1 xícara de peito de frango em tiras;
- milho cozido;
- 1 polpa de abacate picado;
- 1 cenoura em cubos;
- folhas de agrião;
- folhas de alface frisée.

Modo de preparo

Misture a mostarda Dijon, o limão, o mel, o azeite e o tomilho em uma tigelinha para o molho. Coloque no fundo do pote como base da salada. Depois, delicadamente, acrescente o frango cozido e cortado em tiras, o milho, abacate e cenoura. Adicione por último as folhas de agrião e a alface lavadas e secadas, bem picadinhas. Tampe e na hora de comer misture bem para incorporar temperos.

SALADA LIGHT COM QUINOA

Ingredientes

- 1 xícara de iogurte natural desnatado;
- 3 colheres de azeite;
- raspas de 1 limão;
- ½ xícara de hortelã;
- 1 cebolinha;
- 1 xícara de quinoa cozida;
- 100 gramas de mussarela de búfala picada;
- 100 gramas de cogumelos;
- 10 tomatinhos-cereja;
- folhas de agrião;
- folhas de radicchio.

Modo de preparo

Misture o iogurte, azeite, limão, hortelã e cebolinha. Misture bem e coloque no fundo do pote como base da salada. Cozinhe a quinoa por 15 minutos ou até ficar macia, escorra e espere esfriar. Adicione no pote e em seguida coloque a mussarela de búfala, cogumelos e tomatinho cereja. Adicione o agrião e o radicchio devidamente lavados e secos, picados.

SALADA LIGHT COM FEIJÃO BRANCO

Ingredientes

- folhas de alface a gosto;
- 1 xícara de feijão branco cozido;
- 1 xícara de brócolis cozidos;
- 1 cenoura ralada;
- 1 beterraba ralada;
- 1/2 xícara de milho;
- azeite de oliva a gosto;
- vinagre a gosto;
- sal a gosto.

Modo de preparo

Faça um molho com vinagre, azeite e sal e coloque na primeira camada. Cozinhe o feijão branco em panela de pressão até estar al dente, escorra, espere esfriar e adicione na segunda camada do pote. Cozinhe os brócolis no vapor até ficar al dente. Rale a cenoura, beterraba descascada. Adicione esses ingredientes na terceira camada do pote e, por último, adiciona folhas de alface lavadas e secadas. Tampe até a hora de comer.

SALADA LIGHT COM ESPINAFRE E TOMATE SECO

Ingredientes

- tomate seco a gosto;
- 1 cenoura cozida;
- 1 xícara de milho;
- cebolinha verde picada a gosto;
- folhas de radicchio a gosto;
- folhas de espinafre a gosto.

Modo de preparo

Adicione o tomate seco ao fundo do pote. Depois acrescente a cenoura cozida cortada em pedaços pequenos, o milho e a cebolinha. Para finalizar, pique as folhas de radicchio e espinafre lavadas e secadas. Tampe e, na hora que for consumir, misture bem para misturar sabores.

SALADA LIGHT COM MANGA

Ingredientes

Salada

- 1 filé de peito de frango;
- 1 folha de louro;
- 1/4 de xícara de chá de arroz 7 grãos;
- 1/4 de manga Palmer;

- 1 xícara de chá de folhas de rúcula;
- 1 colher de chá de vinagre;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Molho

- 1 colher de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico;
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Modo de preparo

Em uma panela adicione 3 xícaras de chá de água e cozinhe o frango em fogo médio. Tempere com sal e pimenta-do-reino e junte a folha de louro para dar sabor. Quando começar a ferver, deixe cozinhar por 15 minutos. Passado esse tempo, escorra, reserve o caldo e desfie o frango.

Na panela com o caldo de peito de frango, cozinhe o arroz 7 grãos até ficar macio. Quando estiver cozido, escorra o líquido. Lave as folhas de rúcula em água corrente e seque bem. Descasque e corte a manga em cubos.

Misture todos os ingredientes do molho em uma tigelinha e bata com um fouet até emulsionar bem. Reserve.

Montagem: coloque o molho, em seguida a camada de frango, o arroz 7 grãos, a manga em cubos e finalize com as folhas de rúcula. Tampe.

SALADA LIGHT DE ATUM

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 lata de atum natural light;
- 10 tomates-cereja;
- 1 ovo cozido;
- folhas verdes da preferência.

Modo de Preparo

Adicione o azeite no fundo do pote. Em seguida coloque o atum desfiado. Adicione os tomates e o ovo cozido cortado em rodela. Ao final, por cima, coloque as folhas verdes lavadas, secadas e picadas. Tampe até o momento de servir.

SALADA LIGHT COM ARROZ SELVAGEM

Ingredientes

Molho

- 60 ml de vinagre de maçã;

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva.

Salada

- 1 xícara de arroz selvagem;
- sal marinho a gosto;
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- 800 g de grão de bico cozido;
- 1 punhado de folhas de hortelã;
- 1 punhado de salsinha picada;
- 300 g de couve mineira cortada bem fininha.

Modo de preparo

Cozinhe o arroz seguindo instruções de embalagem até estar al dente. Escorra e reserve até esfriar. Tempere o arroz selvagem com o molho de vinagre e azeite. Tempere com a salsinha, sal, pimenta e azeite e incorpore o grão de bico cozido. Em um pote, monte sua salada colocando primeiro o arroz selvagem depois uma camada de couve e outra de grão de bico. Tampe.

SALADA LIGHT COM GENGIBRE

Ingredientes

- 1 peito de frango desfiado e temperado com curry;
- 1 maço de rúcula;
- 1 punhado de amêndoas sem pele laminadas e tostadas;
- 3 colheres de sopa de mel;
- 3 colheres de sopa de mostarda dijon;
- 1 colher de sopa de gengibre ralado;
- 1 pitada de pimenta caiena;
- sal do Himalaia à gosto.

Modo de preparo

Em uma panelinha misture o mel, mostarda, gengibre e pimenta e deixe aquecer por 5 minutos, em fogo baixo até formar um molho. Reserve e deixe esfriar. Adicione o molho frio no pote de vidro, em seguida coloque o frango desfiado e temperado com curry, depois as folhas de rúcula lavadas e secadas e, por último as amêndoas tostadas. Tampe e sirva quando quiser!