

SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes:

- Cebola - 1 unidade
- Molho de mostarda - 1 colher de sopa
- Cheiro-verde - 2 colheres de sopa
- Azeite - 4 colheres de sopa
- Alho - 4 dentes
- Grão-de-bico - 200 g
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Misture a cebola, o alho, o azeite, a mostarda e o suco do limão. Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e reserve. Coloque em uma assadeira, salpique o sal, coloque o molho e misture bem. Leve à geladeira por 30 minutos. Salpique o cheiro-verde na hora de servir.

DICA: Esta é uma boa opção para substituir o feijão em dias quentes, ou para acompanhar carnes antes do prato de massa.

SALADA DE QUINOA

Ingredientes:

- 400ml de água
- 1 xícara de quinoa crua
- 1/2 xícara de tomate picado
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/4 de xícara de uva passas
- 1/4 de xícara de pepino picado
- 1/4 de xícara de suco de limão natural – fresco
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de chá de cebola picada
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta em pó

Modo de Preparo:

Combine a água e quinoa em uma panela, deixe em fogo alto até ferver. Abaixar o fogo, coloque a tampa e mexa a cada 5 minutos durante 20 minutos. Retire do fogo, adicione aos poucos o tomate e todos os ingredientes sempre misturando bem cada ingrediente adicionado. Cubra e deixe à temperatura ambiente ou na geladeira por uma hora.

SALADA DE REPOLHO REFRESCANTE

Ingredientes:

- 1 unidade de repolho cru
- Hortelã a gosto
- 4 cabeças de alho amassado
- Azeite a gosto
- Limão a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte o repolho cru bem fino e depois de molho em água com hipoclorito de sódio durante 15 minutos. Após esse tempo, retire a água, lave o repolho. Acrescente em uma vasilha, o repolho e os outros ingredientes. Mexa bem e sirva.

SALADA DE PEPINO JAPONÊS E TOMATE CEREJA

Ingredientes:

- 2 pepinos japonês
- 200g de tomate cereja
- Orégano
- Azeite
- Vinagre
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave o pepino e os tomates. Depois deixe-os de molho em uma travessa com água e hipoclorito de sódio durante 15 minutos. Após, lave-os novamente. Pique os pepinos em rodela e depois corte ao meio essas rodela, em forma de meia lua. Corte os tomates cerejas ao meio. Junte todos os ingredientes e sirva.

SALADA DE ATUM LIGHT

Ingredientes:

- 10 folhas de alface crespa
- 4 tomate cortado em quatro divisões
- 6 azeitonas sem caroço cortado em rodela
- Atum sólido light (a base de água)

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela, acrescentar azeite e servir.

SALADA DE ALHO PORÓ

Ingredientes:

- 2 talos de alho poró
- 200g de tomate cereja
- 200g de queijo branco em cubos
- azeite a gosto
- Vinagre Balsâmico
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte o alho poró em fatia bem finas e o tomate cereja ao meio. Numa vasilha misture todos os ingredientes e sirva.

Salada de Cenoura Cozida

Ingredientes:

Cenoura (1 unidade média)
2 cenouras grandes cozidas e cortadas
1 cebola pequena em rodela finas
1/2 limão
Azeite
Sal
Pimenta-do-reino
Orégano

Modo de Preparo:

Coloque num refratário as cenouras cozidas e cortadas (optei pelo corte em filetes), a cebola em rodela e os temperos (limão, azeite, sal, pimenta-do-reino e orégano). De preferência prepare, no mínimo, 1 hora antes de servir, assim a salada fica mais temperada.

FRANGO E SALADA FRESCA

Ingredientes:

2 peitos de frango

1 colher (sopa) de massa de alho

Sal a gosto

Caldo de limão

Azeite a gosto

Alface

Rúcula

1 tomate

1/2 Pepino

1 laranja

Azeite e vinagre a gosto

Modo de Preparo:

Tempere os peitos de frango com a massa de alho, sal e sumo de limão a gosto. Reserve, aproximadamente durante uma 1 hora.

Lave e escorra as folhas de alface e rúcula, corte o pepino às rodelas e descasque a laranja. Prepare a salada, temperando-a com azeite e vinagre. Em seguida coloque o frango, já temperado, numa frigideira antiaderente, com 1 fio de azeite. Deixe cozinhar lentamente, em fogo brando, virando de um lado e do outro até ficar tostado de ambos os lados. Certifique-se de que o interior está bem cozido. Sirva com a salada.