

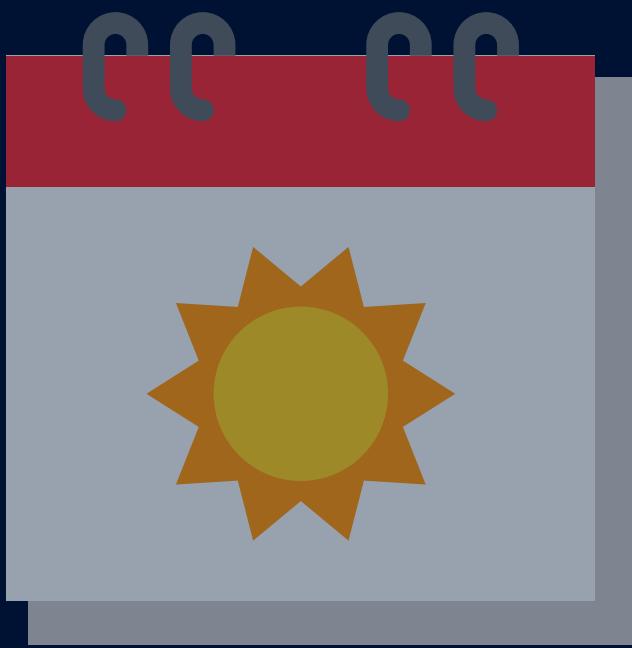


E-book

SALADAS REFRESCANTES PARA O VERÃO



@clinicametavita



Verão, calor e sol pedem algo bem refrescante pra saciar a fome. As saladas são perfeitas pra essas situações, são leves e cheias de sabor e algumas são verdadeiras refeições.

Neste e-book você vai conferir algumas dicas de saladas e suas receitas para deixar seu verão muito mais saboroso!



RECEITAS

Salada Caprese

Salada Caesar

Salada Coleslaw

Salada Sir Vitor

Princess Salad

Mix de Folhas

Agrião Au Fromage

Sunomono



Salada Caprese

Ingredientes

*4 folhas Alface lisa
100g de tomate cereja
30g de queijo mussarela de Búfala
12 folhas de Manjericão
1 col de sopa de azeite
1 pitada de sal
(opcional) Pimenta do reino preta moída, orégano*



Modo de preparo

- *Higienize o alface, os tomates e o manjericão*
- *Disponha as folhas de alface em um prato raso*
- *Em um bowl misture o azeite, o sal e os temperos*
- *Junte os tomates cereja cortados ao meio, o queijo mussarela, e o manjericão*
- *Misture bem, e despeje sobre as folhas de alface*
- *Sirva em seguida.*



Salada Caesar

Ingredientes

3 Folhas de alface americana



1 filé de frango grelhado cortado em cubos

1 punhado de Croutons

15g de parmesão em lascas

Para o molho

1 pote de iogurte natural desnatado

1 colher de mostarda Dijon

1 colher de sopa de parmesão ralado fino

1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

- Higienize o alface e reserve
- Em um bowl misture bem os ingredientes do molho
- Rasgue as folhas de alface em um prato fundo
- Pingue o molho com uma colher sobre as folhas de alface
- Espalhe o frango, os croutons e as lascas de parmesão sobre a salada.



Coleslaw

Ingredientes

*1 Folha de repolho branco
2 Folhas de repolho roxo
1 cenoura ralada
1 colher de sopa de maionese light
1 colher de sopa de azeite
1 limão
Sal e pimenta do reino à gosto*



Modo de preparo

- *Higienize as folhas de repolho*
- *Descasque a cenoura, rale e reserve*
- *Corte as folhas de repolho finamente*
- *Em uma tigela junte a maionese, o azeite e o sumo do limão espremido, misture bem*
- *Junte a cenoura ralada e o repolho fatiado e os envolva com o molho*
- *Tempere a gosto com o sal e a pimenta do reino*



Salada Sir Vitor

Ingredientes

2 Folha de alface crespa

6 Folhas de rúcula

1 Cenoura

100 gramas de tomate uva

1 Laranja



Para o molho

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de azeite

1 colher de chá de mel

Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

- Higienize as folhas de alface e a rúcula
- Descasque a cenoura, rale e reserve
- Descasque a laranja e a corte em gomos
- Em uma tigela junte a mostarda, o azeite, o mel, misture bem e em seguida tempere com o sal e pimenta do reino
- Arrume as folhas de alface e as folhas de rúcula em um prato, coloque a cenoura ralada e os tomates uva por cima.
- Finalize com os gomos de laranja e o molho



Princess Salad

Ingredientes

1 xícara de aipo em fatias finas
2 maçãs, sem as sementes
1 xícara de uvas vermelhas sem sementes, cortadas ao meio
5 Folhas de alface de sua preferência
1/2 xícara de nozes



Para o molho

3 colheres de sopa de requeijão light
1/2 pote de iogurte natural desnatado
2 colheres de sopa de suco de limão fresco

Modo de preparo

- Higienize as folhas de alface e reserve
- Em uma tigela junte o requeijão, o iogurte natural e o suco de limão, misture bem
- Corte a maçã em cubos médios
- Junte ao molho de iogurte reservado, o aipo, a maçã, metade das uvas e metade das nozes e misture bem.
- Arrume as folhas de alface em um prato, coloque a mistura de maçã com aipo por cima.
- Finalize com o restante da maçã e das nozes



Mix de Folhas

Ingredientes

1 folha de alface crespa
1 folha de alface roxa
1 folha de alface mimosa
2 folhas de radichio
5 folhas de menta
5 folhas de manjericão
Azeite à gosto
Limão à gosto
Sal à gosto



Modo de preparo

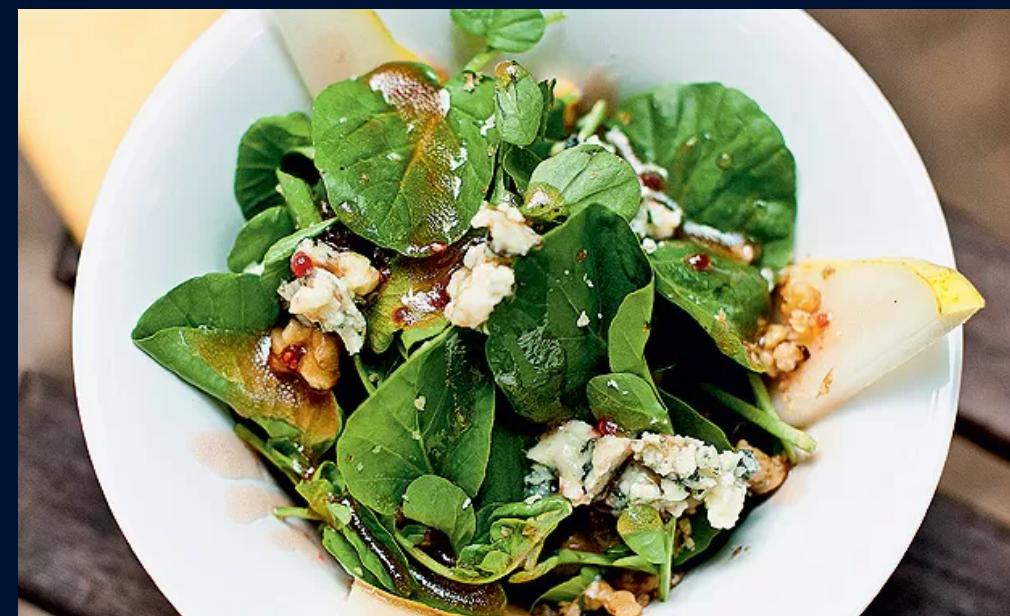
- *Higienize todas as folhas e reserve*
- *Em uma tigela de servir vá rasgando as folhas uma a uma*
- *Misture bem para ficar bem colorido*
- *Regue com azeite, limão e sal a gosto no momento de servir, ou individualmente.*



Agrião au fromage

Ingredientes

1 maço de agrião
2 colheres de sopa de pistache
1 pera
50g de queijo gorgonzola
Sumo de meio limão



Para o molho

1 colher sopa de azeite
3 colheres de sopa vinagre balsâmico
1 colher de sopa de geléia de pimenta

Modo de preparo

- *Separe as folhas do agrião dos talos, higienize todas as folhas e reserve*
- *Em um bowl misture os ingredientes do molho e reserve*
- *Retire as sementes da pera e fatie e pincele com o sumo do limão*
- *Organize as laminas de pera em um prato, e sobre elas coloque as folhas de agrião, esmigalhe o queijo em pedaços sobre a salada*
- *Regue com o molho separado préviamente*
- *Finalize com o pistache*



Sunomono



Ingredientes

1 unidade de pepino japones
3 colheres de sopa de Vinagre de Arroz
1 colher de chá de sal marinho
2 colheres de sopa de Açúcar cristal
1 colher de sopa de sementes de gergelim

Modo de preparo

- Corte o pepino em rodelas bem finas
- Espalhe o sal sobre o pepino fatiado, misture e deixe descansar por cerca de 30min
- Em uma panela coloque o vinagre, o açúcar, leve em fogo baixo até o açúcar dissolver por completo.
- Desligue o fogo,
- Drene a água dos pepinos, e em seguida verta vinagre sobre os pepinos.
- Tampe e leve a geladeira por cerca 8hrs
- Sirva com as sementes de gergelim por cima



OI, TUDO BEM?

Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE. BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)

[@CLINICAMETAVITA](#)





@clinicametavita