



Solicite agora o seu ebook:

10 Receitas de Saladas

Por Gyslaine Freiburger CRN8 2018



1. Salada da casa Branca

Pique 1 pepino, 2 tomates, $\frac{1}{4}$ de cebola roxa e alface à vontade. Adicione algumas folhas picadas de manjeriço e pedaços de laranja para um sabor adicional.



2. Salada Fiesta

Esta salada combina alguns ingredientes típicos da culinária mexicana, por isso o nome “fiesta”. Coloque $\frac{1}{4}$ de xícara de grão de bico cozido, 2 colheres de sopa de milho, $\frac{1}{4}$ de abacate picado e alguns tomates-cereja picados. Tempere com pimenta do reino e $\frac{1}{2}$ limão siciliano. O feijão é uma ótima fonte de proteína e fibras e o abacate fornece gorduras do bem para a sua dieta.



3. Salada Toscana de Atum

Esta é uma das saladas perfeitas para um jantar prático e rápido: tem proteínas, fibras e gordura boa. Em uma tigela, coloque até 170 gramas de atum enlatado (em água) com 1 xícara de feijão branco. Adicione também 8 tomates cereja picados e cebolinha picada a gosto. Adicione também alguma folha, como rúcula. Tempere com sal, 2 colheres de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano.



4. Salada de espinafre e queijo branco

Esta salada tem um quê de sofisticada, mas é muito simples de fazer e deliciosa. Em uma tigela, pique 100 gramas de queijo branco light e tempere com orégano e manjeriço secos. Reserve. Na tigela em que for servir, encha bem o fundo com folhas de espinafre. Adicione o queijo e coloque algumas fatias de Morangos e pedaços de nozes por cima para um sabor a mais. Azeite pode ser uma ótima pedida para temperar esta salada.

5. Salada de frango ao curry



Grelhe meio peito de frango e desfie. Reserve.

Em uma tigela, utilize alface (ou outra folhagem de sua preferência) e pique meio tomate.

Em uma outra tigela, misture uma xícara de iogurte natural desnatado, meia xícara de uvas cortadas (Itália ou uva-rubi) ao meio, 2 colheres de chá de curry em pó e um pouco de sal. Jogue o frango nessa mistura e depois coloque por cima da verdura.



6. Salada de salmão

Grelhe 1 filé de salmão e parta grosseiramente. Em uma tigela, pique rúcula, $\frac{1}{2}$ cebola roxa, 1 colher de sopa de alcaparra e $\frac{1}{4}$ de pepino picado. Adicione a esta mistura o suco de um limão siciliano, 1 colher de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de endro fresco picado, sal e pimenta do reino. Misture bem e só então adicione o salmão.



7. Salada de quinoa

Cozinhe uma xícara e meia de quinoa corte 1 xícara de pepino picado com casca. Pique também 1 xícara de pimentão amarelo, 1 tomate e ainda $\frac{1}{4}$ de xícara de cebola roxa picada. Misture tudo em uma tigela tempere com azeite, sal e limão



8. Salada Caprese ao pesto

Corte os tomates e o queijo de búfala em rodela (o queijo vai por cima do tomate).

Coloque uma folha de manjeriçã em cima de cada e regue com o molho pesto.

9. Salada de brócolis



Um dos melhores ingredientes para você acrescentar nas saladas para ajudar emagrecer é o brócolis. Este legume pertence à classe dos superalimentos, isto quer dizer que ele tem muitos nutrientes. Utilize 400 gramas de brócolis cozido, 2 tomates e 2 ovos cortados em pétalas temperados com orégano.



10. Salada grega

Esta opção é um pouco mais calórica e serve 4 pessoas. Em uma tigela, misture $\frac{1}{2}$ xícara de azeite, $\frac{1}{2}$ xícara de vinagre vermelho, uma colher e meia de chá de alho em pó, 1 colher e meia de manjericão seco e a mesma medida de orégano seco. Adicione ainda $\frac{3}{4}$ de colher de chá pimenta do reino e a mesma medida de açúcar. Reserve este molho para temperar.

Em outra tigela, coloque 2 xícaras e meia de massa cozida, 1 pepino cortado em meia lua, 15 tomates cereja cortados ao meio, 1 xícara de pimentão picado, 200 g de queijo branco em cubinhos. No topo desta mistura, enfeite com folhas de manjericão e azeitonas pretas.