



COMO PREPARAR SALADAS

TEMPEPERE AS VERDURAS:

O sabor está no tempero. O básico é azeite, sal e vinagre. Mas você pode utilizar vinagre balsâmico, molho shoyo, óleo de gergelim, e receitas de molhos variados para temperar sua salada.

COMO MONTAR UMA SALADA COMPLETA:



- 1) Escolha as folhas: escolha as de sua preferência (é bom usar mais de um tipo de folha para o visual ficar mais atraente e colorido). Ex: Alface (lisa, crespa, roxa...), acelga, rúcula, agrião, radicchio, chicória, escarola, folhas de hortelã, cheiro verde, salsa
- 2) Escolha a proteína: frango grelhado em cubos, peixe grelhado (salmão, tilápia) ou enlatado (atum, sardinha), frutos do mar (camarão grelhado sem casca, carne de siri, polvo ou lula grelhados), filé em tiras finas, tofu (queijo de soja fermentado) ou cogumelos
- 3) Escolha acompanhamentos: batata doce em cubinhos, quinoa, legumes grelhados, queijos (ralado ou picado em cubos), ovo cozido (codorna ou de galinha em cubos ou fatias), tomate (salada fatiado ou picado ou tomate cereja), pimentão vermelho ou amarelo, azeitona, milho, ervilha, alcaparras, frutas fatiadas (manga, kiwi, frutas secas)
- 4) Escolha o topping: sementes de gergelim (branco e preto), de abóbora, de girassol, oleaginosas trituradas (castanhas, pistache, amêndoas...).
- 5) Escolha o molho: prefira os saudáveis, fuja dos industrializados, prepare seus molhos (veja receitas).



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Dica: para testar o tempero do molho sempre prove com um pedaço de folha de alface, nunca puro.

MOLHO FRANCÊS



1 limão (o suco)

Sal à gosto

Pimenta do reino à gosto

Azeite extra virgem ou óleo de gergelim ou de abacate

E bata com fuê ou garfo até formar um creme. Conserve na geladeira em vasilha de vidro com tampa.

VINAGRETE DE BALSÂMICO



¼ de xícara de azeite extra virgem ou óleo de gergelim ou de abacate

3 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Sal a gosto

Pimenta do reino à gosto

Coloque em um vidro pequeno com tampa e chacoalhe. Guarde na geladeira e antes de usar chacoalhe novamente para misturar as fases.



MOSTARDA E MEL



2 colheres de sopa cheia de mostarda

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de vinagre de maçã (ou outro vinagre que você tenha)

1 colher de sopa de melado de cana ou mel de abelha

1 pitada de sal

Misture todos os ingredientes e conserve na geladeira em vasilha de vidro com tampa

MOLHO DE LARANJA TAI



Suco de 3 laranjas

2 colheres de sopa de azeite extra virgem ou óleo de gergelim ou de abacate

2 colheres de vinagre de maçã (ou outro vinagre que você tenha)

1 rodela de gengibre

Pedaços de coco fresco (3 a 4 pedaços)

Suco de ½ limão grande ou 1 pequeno

1 Pimenta dedo-de-moça sem sementes (ou pimenta biquinho, ou pimenta de cheiro)

Sal à gosto

Bata tudo no liquidificador



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

MAIONESE DE ABACATE



½ avocado (é aquele abacate pequenininho) ou ¼ de abacate (o abacate é menos cremoso do que o avocado)

Suco de ½ limão grande ou 1 pequeno

1 colher de sopa de mostarda

Sal e ervas à gosto

Pimenta do reino à gosto

Misture tudo com um mixer ou no liquidificador ou vigorosamente com um garfo até homogeneizar.

MOLHO CEASAR



½ xícara de iogurte natural

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa cheia de mostarda

1 dente de alho amassado ou 1 colher de café de alho desidratado

Suco de 1 limão pequeno ou ½ limão grande

Sal

Misture tudo com um fuê, mixer ou vigorosamente com um garfo até ficar homogêneo



ALEXANDRA
MOTTA
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

MOLHO DE IOGURTE



1 copo de iogurte natural

Suco de meio limão

Sal e pimenta à gosto

Ervas desidratadas ou frescas à gosto (hortelã, salsinha, orégano...)

Misture todos os ingredientes. Conserve na geladeira em vasilha de vidro com tampa.

DICA: pode acrescentar algum tipo de queijo ralado para dar sabor de queijo.