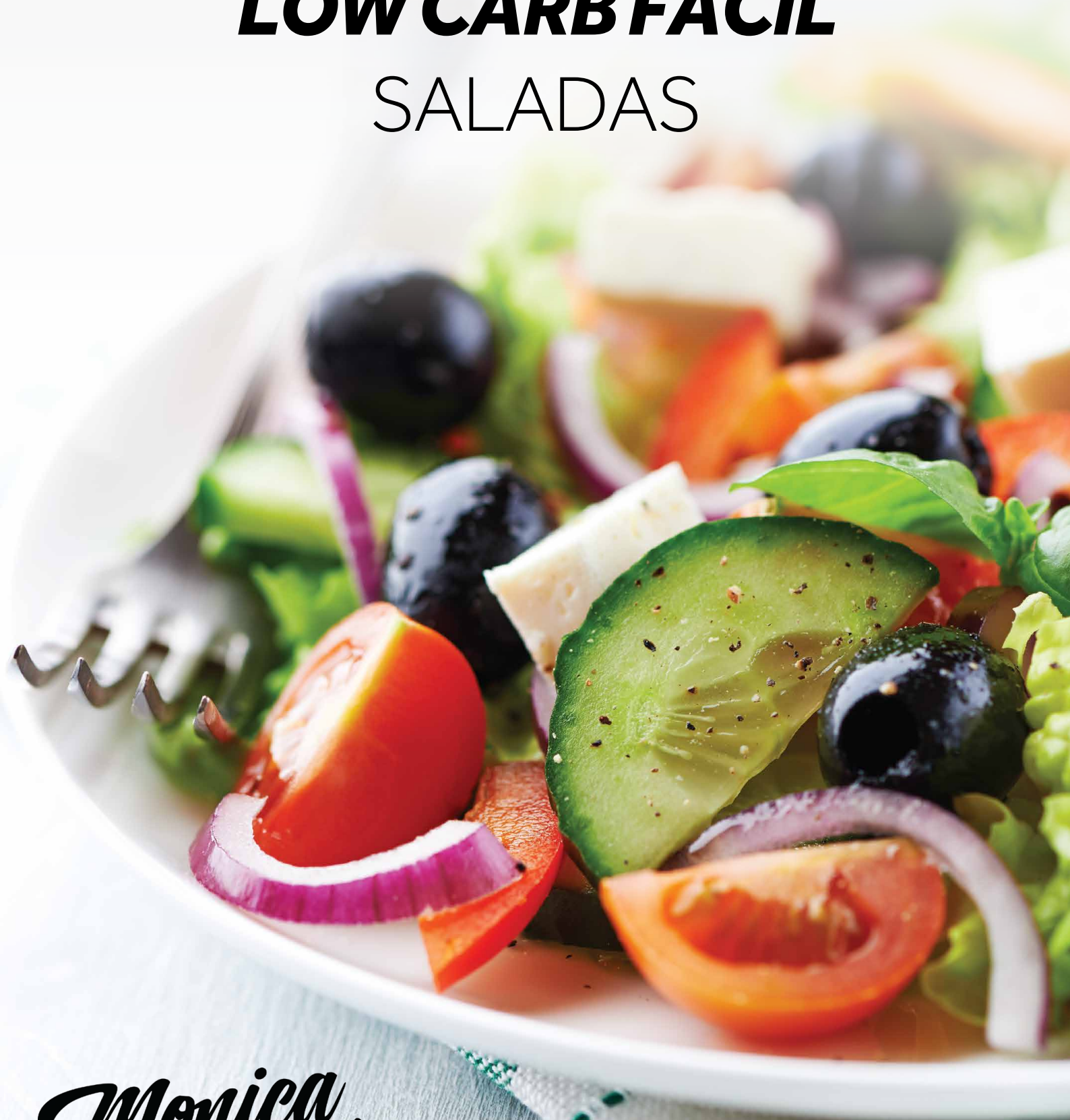


CULINÁRIA
LOW CARB FÁCIL
SALADAS



*Monica
Wagner*



SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Deixe o grão-de-bico de molho por 24 horas ou mais, trocando a água de 12 em 12 horas. Este processo irá diminuir os antinutrientes e facilitar o cozimento.

INGREDIENTES:

2 xícaras de grão-de-bico cozidos
1 xícara de tomate picado em cubos pequenos
1/2 xícara de cebola roxa
1/2 xícara de hortelã picada
1/4 de xícara de salsinha picada
1/4 de xícara de gergelim (*opcional*)
1/4 de xícara de azeite
Sumo de 1/2 limão
Sal a gosto (marinho ou rosa)

MODO DE PREPARO:

Escorra a água do grão-de-bico. Agregue o tomate e a cebola. Tempere com salsinha e hortelã. Misture tudo muito bem e acrescente o gergelim, o limão, o azeite e um toque de sal rosa. Sirva como salada ou acompanhamento para carnes.



SALADA DE PAINÇO

INGREDIENTES:

2 xícaras de painço cozido (para consumo humano)
1 xícara de mix de cogumelos refogados
1/2 xícara de nozes picadas
1/4 de xícara de semente de girassol
1/4 de xícara de cebolinha picada
10 folhas de manjeriço
Sal (rosa ou marinho)
limão e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes e tempere com sal, limão e azeite a gosto. Pronto!
Esta salada pode ser servida fria ou quente, sendo um bom acompanhamento para carne, peixe ou frango. Uma ótima opção de prato vegetariano.



SALADA DE ABACATE COM QUINOA

INGREDIENTES:

1 abacate picado

1 xícara de quinoa cozida

1 cebola roxa pequena picada (deixada de molho em água com gelo, por 5 minutos)

Punhado de cebolinha

Sumo de 1/2 limão

Sal (rosa ou marinho) e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Pode ser considerada também um prato rápido, é uma salada rica em gordura saudável!



SALADA DE FAVA

INGREDIENTES:

1 xícara de fava branca rajada cozida
1/2 xícara de tomate picado
1 cebola roxa picada
1/2 xícara de hortelã picada
1/2 xícara de cebolinha picada
1/4 xícara de nozes picadas
Sumo de 1 limão
Sal (rosa ou marinho) e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e deixe gelar por uma hora antes de servir.



SALADA QUENTE DE BROTO COM COGUMELOS

INGREDIENTES:

150 gramas de broto de feijão

3 xícaras de chá de cogumelos (shimeji, shitake e paris)

1 tomate picado

1/4 de xícara de chá de cebolinha picada

1/2 talo de alho-porró cortado em rodela

Um fio de azeite

Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho-porró em azeite ou óleo de coco. Adicione os cogumelos e mexa por 3 minutos. Acrescente o broto de feijão e mexa por mais 2 minutos. Incorpore o tomate e a cebolinha. Finalize com um fio de azeite no prato. Se quiser, salpique gergelim e semente de girassol para decorar e dar um toque especial de sabor, além de aumentar o valor nutricional.



SALADA DE LENTILHA GERMINADA

INGREDIENTES:

2 xícaras de lentilha germinada por 3 dias

1 xícara de mandioquinha cozida e cortada em pedaços pequenos

1 tomate picado

1/4 de xícara de cebolinha picada

1/2 cebola roxa picada

7 azeitonas fatiadas

Sumo de 1 limão

Sal (rosa ou marinho) e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por uma hora antes de servir.

Uma ótima opção vegetariana ou mesmo como acompanhamento para peixe, frango ou carne.



SALADA DE ABOBRINHA COM ABACATE

INGREDIENTES:

1/2 cebola roxa

1 abacate médio maduro

1/2 abobrinha ralada

8 ovos de codorna cortados ao meio

Sumo de 1 limão

Sal (rosa ou marinho) e azeite a gosto

Punhado de cebolinha

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por uma hora antes de servir.

Uma ótima opção vegetariana ou mesmo como acompanhamento para peixe, frango ou carne.



*Monica
Wagner*