

SALADAS



ALGUMAS DICAS ANTES DE COMEÇARMOS:

- Escolha sempre alimentos frescos e da época.
- Prepare a salada no momento de comer, não de um dia para o outro.
- Temperá-la antes de servir e na ordem adequada: primeiro adicione o sal (caso você queira colocar sal ou algum substituto), depois o suco de limão (ou o **vinagre de maçã**) e por último o azeite. Se colocamos primeiro o azeite, ele deixará um sabor peculiar que mudará o restante dos ingredientes.
- Se você for adicionar ingredientes que precisam ser cozidos: feijões verdes ou algum outro tipo de feijão, mariscos, frango etc, prepará-los antes e colocá-los frios na salada.

Receitas de saladas

Salada tropical

INGREDIENTES

- 8 tomates-cereja cortados ao meio
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- Sal a gosto
- 4 rodelas de abacate cortadas em meia lua
- Limão a gosto
- 1 maço pequeno de alface-romana
- 2 fatias de muçarela de búfala médias em rodelas
- 6 azeitonas pretas
- Manjeriço a gosto

Molho de iogurte

- 1/2 pote (100 ml) de iogurte natural desnatado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere o tomate com o azeite e sal e deixe descansar por 10 minutos.
- Monte a salada num prato
- Coloque o abacate temperado com limão para não escurecer a alface, o tomate, a muçarela de búfala, a azeitona e manjeriço
- Regue com o molho de iogurte

Valor calórico: 315 kcal por porção

Salada light de peito de peru defumado

INGREDIENTES

- 1 maço de alface (ou rúcula)
- 2 peras
- suco de limão
- 200g de peito de peru defumado
- 1 pote (120g) de cream cheese light
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de aceto balsâmico (ou vinagre)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Lave a alface (ou rúcula) e arrume em uma travessa
- Corte as peras em fatias finas e regue com o suco de limão
- Alterne a pêra com o peito de peru e a alface
- Coloque o cream cheese no centro do prato
- Misture o azeite, o aceto e o sal e tempere a salada

Valor calórico: 220 kcal por porção

Salada de melancia

INGREDIENTES

Para o vinagrete

- 2 colher (sopa) de geleia diet de laranja
- 1/4 de xícara (chá) de melancia em cubos e sem sementes
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1/2 colher (chá) de sal

Para a salada

- 4 xícaras (chá) de mix de folhas (rúcula, agrião e alface americana)

- 1 xícaras(chá) de melancia em cubos e sem sementes
- 1/2 xícara (chá) de ricota em cubos
- 1/4 de xícara (chá) de amêndoa em lascas

MODO DE PREPARO

- Faça o vinagrete: em uma panela pequena, aqueça a geleia até ficar líquida
- Retire do fogo e deixe amornar
- Bata a melancia no liquidificador para obter um suco e adicione-o à geleia com os demais ingredientes
- Leve à geladeira por 15 minutos
- Distribua as folhas em pratos individuais
- Coloque sobre elas a melancia e as lascas de amêndoa
- Tempere com o vinagrete

Valor calórico: 70 kcal por porção

Salada light de atum

INGREDIENTES

- 1/2 maço de rúcula
- 1 lata de atum light (conservado em água)
- 4 ovos cozidos
- 8 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 5 folhas de alface americana
- Pimentão
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

- Lave as folhas e monte a salada em camadas
- Comece com a rúcula e finalize com o pimentão
- Prepare o molho e misture o iogurte com o sal e o azeite

Valor calórico: 201 kcal por porção

Salada fresca light

INGREDIENTES

- 1 unidade(s) de abacaxi
- 1 vidro(s) de palmito
- 2 unidade(s) de maçã sem casca(s)
- 2 unidade(s) de ovo cozido(s)
- Azeite a gosto
- Vinagre branco a gosto
- Maionese light a gosto

MODO DE PREPARO

- Pique o abacaxi em cubinhos sem o miolo e deixe escorrer a calda
- Pique o palmito, os ovos e as maçãs
- Misture todos os ingredientes, regue com azeite e vinagre
- Acrescente a maionese.

Valor calórico: 157 kcal por porção

Salada de frango com ricota

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de couve-flor cozida e picada
- 200g de peito de frango desfiado
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 1 xícara (chá) de cebola
- Creme de ricota
- Salsinha picada a gosto
- Suco de 1 limão grande
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a couve-flor no vapor e pique em pedaços pequenos
- Cozinhe o peito de frango e passe no processador
- Misture a couve-flor, o tomate e a cebola
- tempere com o limão e o sal
- Adicione o peito de frango, o creme de ricota e a salsinha e misture

Valor calórico: 109 Kcal por porção

Salada light com salmão

INGREDIENTES

- 500g de palmitos frescos.
- 400g de salmão defumado.
- 200g de iogurte natural.
- 1/2 amarradinho de molho de endro.
- Sal, pimenta do reino e açúcar a gosto
- 20 ml de azeite extra virgem.
- 4 folhas de alface roxa

MODO DE PREPARO

- Cozinhar os palmitos na água por 5 a 7 minutos, tirar do fogo e deixar resfriar
- Em uma tigela, misturar o iogurte, sal, pimenta, açúcar, azeite e o endro, reservar
- Cortar os palmitos em rodela de 1/2 cm e acrescentar o molho na tigela e deixar por 10 minutos
- Colocar uma folha de alface roxa no meio do prato
- Arrumar as fatias de salmão defumado
- No lado do salmão colocar uma colher um pouquinho de salada de palmito.
- Decorar com um raminho de endro

Valor calórico: 116 kcal por porção

Salada light do verão

INGREDIENTES

- 1 pé de alface americana picada
- 2 beterrabas raladas
- 1 cenoura ralada
- 1 talo de erva-doce cortado em tirinhas

MOLHO

- 1 lata de Creme de Leite light
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

- Coloque a alface em uma travessa e arrume a beterraba e a cenoura
- Espalhe os talos de erva-doce e reserve
- Em uma tigela, misture o creme de leite light, a mostarda, o sal, a salsa, a cebolinha
- Cubra a salada com o molho
-

Valor calórico: 71 kcal por porção

Salada de cenoura, beterraba e kani

INGREDIENTES

- ½ xícara de alface crespa picada
- ½ xícara de agrião picado
- ½ xícara de cenoura crua ralada
- ½ xícara de beterraba crua ralada
- 1 colher (sopa) de passas
- 2 canudos de Kani cortado em rodela finas
- 3 colheres (sobremesa) de azeite extra virgem
- 1 colher (sobremesa) de vinagre

MODO DE PREPARO

- Lave as folhas e os vegetais
- Pique as folhas e misture todos os ingredientes da salada
- Coloque a salada em um recipiente fundo, acrescente o azeite e o vinagre

Valor calórico: 92 kcal por porção

Salada da primavera

INGREDIENTES

- 1 alface lisa
- 1 maço de agrião
- 1 tomate em tiras
- 1 ovo cozido
- 1 pepino em tiras
- 1 cenoura ralada
- Azeite a gosto
- Vinagre branco a gosto
- 1 chuchu em tiras

MODO DE PREPARO

- Cozinhar o chuchu e o ovo
- Corte os outros ingredientes
- Arrume tudo numa travessa e tempere a gosto

Salada de abacate:

- Alface cortada em pedaços finos
- Um abacate pequeno picado
- Uma xícara de abacaxi em pedaços
- Uma xícara de melão em pedaços
- Tempere com suco de limão, uma colher de azeite de oliva, sal e pimenta

Salada de laranja:

- Alface cortada em pedaços finos
- 100 gramas de cenoura ralada
- 50 gramas de cebola picada
- 2 laranjas em pedaços
- 8 azeitonas
- Tempere com suco de limão, uma colher de azeite de oliva, sal e pimenta branca

Salada de peru e cenoura:

- Um peito de peru em pequenos pedaços
- 1 talo de aipo picado
- Uma cenoura crua ralada
- 2 xícaras de alface picada
- Um pouco de pimentão cru cortado em lâminas bem finas
- Tempere com suco de laranja, uma colher de azeite de oliva, sal e pimenta branca

Salada vermelha:

- 150 gramas de beterraba cortada em pequenos pedaços
- 100 gramas de cenoura picada

- 1 talo de aipo picado
- 2 tomates picados
- 50 gramas de cebola picada
- Tempere com suco de laranja, uma colher de azeite de oliva e pimenta

Salada de espinafre e camarão:

- 50 gramas de espinafre
- 5 camarões cozidos
- 2 xícaras de alface picada
- 2 dentes de alho picados em lâminas finas
- Tempere com uma colher de vinagre de maçã e uma de azeite de oliva