

SALADAS SIMPLES E COMPOSTAS



SALADAS SIMPLES E COMPOSTAS

1. Salada de legumes assados: saladas nem sempre precisam ser o item “gelado” da sua refeição. Uma salada com legumes assados e queijo é ideal para dias em que você quer fazer da salada sua refeição quente e aconchegante. Se preferir, substitua o queijo feta (de cabra) por queijo minas.
2. Salada de manga: saladas com frutas são boas opções para as épocas mais quentes do ano, fresquinhas e saborosas para que o corpo recupere vitaminas e hidratação.
3. Salada com flores comestíveis: esta salada é para você que gosta de impressionar com uma apresentação incrível. Além de ser bonita, a salada com flores e patê de fígado é rica em vitaminas e leva uma proteína, o que a deixa mais completa no quesito nutrição.
4. Salada de tofu com cominho, abacate e tomate: mesmo se você não gosta de tofu, você deve experimentar essa receita. O queijo de soja combinado com a riqueza nutritiva do abacate transformam essa salada em muita energia para o seu dia. É excelente para comer até mesmo no café da manhã.
5. Salada de melão e camarão com molho de mostarda e mel: outra opção para surpreender até mesmo quem não gosta de salada. A combinação exótica de melão com camarões cozidos é um presente que seu paladar merece receber, experimente.
6. Salada de couve-flor com salmão: uma simples salada de couve-flor ganha ainda mais vida ao ser incrementada com um belo lombo de salmão grelhado. Sem segredo algum, essa salada é fácil de fazer e pode até mesmo substituir a sua janta tradicional.
7. Salada morna de abóbora, shiitake e grãos integrais: uma salada nada convencional que traz texturas diferentes para uma explosão de sabor na sua boca. Os grãos integrais sugeridos podem ser substituídos por outros de sua preferência, como linhaça, gergelim ou aveia.

8. Salada de couve-flor com abobrinha grelhada e cebola roxa: essa é a salada perfeita para você se refrescar enquanto nutre seu organismo. Sirva gelada, mantendo-a na geladeira por até 30 minutos para garantir a refrescância.
9. Salada refrescante de batata com hortelã: essa salada pode até parecer um simples purê, mas vai muito além disso. Feita basicamente de carboidrato, é uma opção perfeita para comer no almoço ou até mesmo como um brunch. O sabor que a hortelã agrega às batatas amassadas é irresistível e eleva facilmente o nível desse prato.
10. Salada de repolho roxo, cenoura, couve e hortelã: colorida e nutritiva, essa salada é uma boa pedida para acompanhar uma carne no almoço ou na janta.
11. Salada de abobrinhas com molho de pimenta e hortelã: se você está cansada da tradicional salada de abobrinha, a sugestão é potencializar o sabor com pimenta e hortelã. Se você for corajosa, aposte nas pimentas mais ardidas. Para quem é sensível ao sabor das pimentas, sugere-se a pimenta dedo de moça sem as sementes.
12. Salada de batata sem maionese: se você ama salada de batata, mas não pode comer ou não gosta de maionese, a alternativa é usar creme de ricota. Essa salada cai muito bem em almoços de domingo e churrascos com a família.
13. Salada assada de tomatinhos, palmito e ricota: uma salada muito simples, porém que realmente sacia o apetite. Sirva os tomatinhos com palmito e ricota ou substitua por outro queijo branco e broto de bambu para variar a sugestão de preparo.
14. Salada de folhas verdes com queijo de cabra, nozes e vinagre de mel: a princípio pode parecer apenas uma salada simples de alface com nozes, mas o molho usado faz toda a diferença e encorpa a salada de uma maneira incrível. Vale a pena experimentar, pois é fácil de fazer e muito saborosa.
15. Salada de espinafres com pêssago e queijo de cabra: o queijo e o pêssago juntos em um prato são uma combinação de deixar qualquer um salivando, pois o sabor de um neutraliza o outro, deixando essa

salada inigualável. Para criar outras opções, substitua o queijo e a verdura.

16. Salada de quinoa com ervilha: a quinoa, famosa por sua composição nutritiva, é a grande estrela desse prato. Para variar a combinação, troque a rúcula por outra verdura.
17. Salada fria de frango com batata doce: é um dia quente e você precisa de uma salada com proteína para sustentar e dar energia para o dia? Então essa é a salada perfeita para o momento. Capriche nos temperos para que o frango fique bem saboroso mesmo servido gelado.
18. Salada leve de macarrão: ao contrário do que se pode imaginar, a salada de macarrão não precisa necessariamente ser um prato pesado. Confira essa opção e experimente!
19. Salada de abobrinha com cogumelos ao molho de hortelã: mais uma opção para incrementar sua salada de abobrinha e deixa-la ainda mais encorpada para saciar sua fome. Nessa receita, a abobrinha é cozida no próprio limão, por isso a salada deve ficar “de molho” por cerca de 2 horas.
20. Salada de folhas verdes com morango: essa salada de morango agrada não só os olhos, mas também o paladar. O combo fruta + queijos cria no prato um sabor incrível e uma textura bem diferente.

1. Salada crua de tomate, alface, cebola, repolho e cenoura

Ingredientes:

- 1 folha grande de alface cortada em tiras;
- ½ tomate médio cortado em rodela;
- 1 folha de repolho roxo cortada em tiras;
- ¼ de cebola média picada;
- 1 cenoura pequena ralada;
- Sal a gosto;
- 1 colher de sopa de orégano.

Modo de preparo:

Lavar bem e juntar todos os vegetais em uma tigela.

Misturar tudo e temperar com o sal e o orégano e servir-se. Bom apetite!

O primeiro item da nossa série de receitas de saladas cruas rende uma porção, em que são encontradas 69 calorias.

2. Salada crua colorida

Ingredientes:

- 5 folhas pequenas de alface picadas;
- 1/3 de xícara de rúcula;
- 40 g de ricota;
- 4 unidades de tomate-cereja;
- ¼ de xícara de beterraba picada;
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada;
- Sal a gosto;
- ½ colher de sopa de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

Higienizar os vegetais. Colocar todos eles dentro de uma saladeira, junto com a ricota e mexer bem;

Temperar com o sal e o azeite e servir-se.

A salada crua colorida rende duas porções. Cada uma delas contém aproximadamente 75 calorias.

3. Salada crua de repolho

Ingredientes:

- 10 folhas grandes de repolho;
- 1 cebola pequena picada;
- 10 azeitonas verdes pequenas picadas;
- ½ xícara de salsinha picada;
- Sal a gosto;
- 1 colher de chá de pimenta preta (se preferir, você pode aumentar ou diminuir essa porção).

Modo de preparo:

Limpar os vegetais. Cortar as folhas de repolho em fatias bem fininhas;

Misturar bem o repolho, a cebola, a azeitona e a salsinha em uma travessa;

Temperar com o sal e a pimenta preta.

A nossa segunda sugestão da lista de receitas de saladas cruas serve duas porções. Cada uma dessas porções possui em torno de 83 calorias.

4. Salada crua com frutas

Ingredientes:

- 5 folhas grandes de alface;
- 1 colher de sopa de rúcula;
- 1 colher de sopa de agrião;
- 1 maçã pequena;
- 8 morangos grandes;
- 1 pepino médio;
- 1 cenoura grande;
- 1 beterraba.

Modo de preparo:

Higienizar bem todos os ingredientes;

Colocar a alface, o agrião e rúcula em uma bacia com água e poucas gotinhas de vinagre;

Ralar a cenoura e a beterraba e descascar e cortar o pepino em rodela;

Tirar as folhas da bacia, lavar com água corrente e picá-las;

Cortar a maçã e os morangos em pedaços pequenos;

Misturar os ingredientes em uma tigela grande e servir.

5. Salada crua de cenoura

Ingredientes:

- 2 cenouras médias cruas raladas;
- 2 colheres de sopa de mostarda;
- 1 colher de sopa de molho inglês

- 2 tomates médios cortados em cubos;
- Suco de um limão para temperar.

Modo de preparo:

Lavar bem a cenoura e o tomate antes de ralar e cortar;

Colocar os dois em uma saladeira. Na sequência, adicionar os outros ingredientes;

Misturar bem e servir-se. Caso não vá comer imediatamente, guarde na geladeira.

A nossa quinta salada crua rende quatro porções. Cada prato da receita apresenta 32 calorias.

6. Salada crua de couve

Ingredientes:

- 100 g de couve manteiga;
- Suco de uma laranja;
- 1/3 colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1 colher de chá de mostarda;
- 1 colher de chá de vinagre;
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem.

Modo de preparo:

Lavar bem a couve, retirar o seu caule e picar em pedacinhos bem fininhos;

Deixá-las descansar em uma vasilha cheia de água durante cinco minutos para se livrar do gosto amargo;

Escorrer a água e temperar com o suco de laranja, a pimenta-do-reino, a mostarda, o vinagre e o azeite. Servir-se e bom apetite!

COMO FAZER SALADA DE FRUTAS PASSO A PASSO

O preparo da salada de frutas é muito simples, basta seguir todos os passos para fazer uma refeição saudável e gostosa. Veja a seguir:

1- Receita Prática de Salada de Frutas

A salada de frutas prática tem esse nome porque é a mais tradicional, sendo composta por ingredientes fáceis de achar e que são muito nutritivos. Para

fazer a receita prática de salada de frutas você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- ½ mamão picado;
- ½ melão picado;
- 3 laranjas espremidas em forma de suco;
- 1 maçã grande com casca picada;
- 2 bananas cortadas em rodela;
- 1 manga em pedaços;

Como Fazer a Salada de Frutas Prática

Para fazer a salada de frutas, em um recipiente coloque todas as frutas, exceto o suco de laranja e a banana cortada em rodela. Misture os ingredientes com a ajuda de uma colher, mas cuidado para não amassá-los, pois é necessário que fiquem inteiros para que o sabor de cada fruta seja preservado. Depois, adicione as rodela de banana e o suco de laranja espremido.

2- Receita de Salada de Frutas Light Para Emagrecer



como fazer salada de fruta light

A salada de frutas light para emagrecer é ideal para fazer e vender em cantinas de academias e SPAs, pois é feita com alimentos saudáveis e com pouquíssimas calorias. Para fazer a receita de salada de frutas para emagrecer, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 1 goiaba cortada;

- 1 pêsego cortado;
- 1 mamão papaia cortado em pedaços pequenos;
- 5 morangos cortados;
- 1 fatia de melancia em cubos;
- 1 tangerina;

Como Fazer a Salada de Frutas Light Para Emagrecer

Para fazer a salada de frutas você deve colocar todas as frutas cortadas em um recipiente, menos a tangerina. Na sequência, pegue a tangerina e esprema por cima dos demais pedaços de frutas. Feito isso, o lanche está pronto para ser consumido.

3- Receita de Salada de Frutas Com Creme de Iogurte

A receita de salada de frutas com creme de iogurte também é recomendada para vender em academias, possuindo ingredientes saudáveis e ricos em proteínas, o que ajuda na nutrição e preservação dos músculos de quem treina com frequência e em ritmo mais puxado. Para fazer a receita de salada de frutas com creme de iogurte você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 2 unidades de clara de ovo;
- 400 ml de iogurte natural desnatado;
- 3 kiwis;
- 3 fatias de abacaxi cortadas em cubos;
- 1 manga cortada em cubos;

Como Fazer a Salada de Frutas Com Creme de Iogurte

Pegue um recipiente e misture todas as frutas cortadas. Em seguida, coloque as claras na batedeira e bata até deixá-las em neve, acrescente uma pitadinha de sal. Vá reduzindo a velocidade da batedeira e acrescente o iogurte natural aos poucos, batendo até formar um creme com um aspecto aveludado.

Depois, leve o creme à geladeira para resfriar por 20 minutos. Por fim, distribua o creme por cima da salada de frutas.

DICAS PARA VENDER SALADA DE FRUTAS

1- Cuidado na Escolha das Frutas

Antes de qualquer coisa, para fazer a salada de frutas é necessário ter cuidado na escolha das frutas, pois são produtos mais delicados e que podem estragar facilmente. Por isso, na hora de comprar os ingredientes, é recomendado dar preferência para aqueles que não estão excessivamente maduros, pois assim eles ficam em bom estado e saborosos até serem consumidos.

2- Tenha Higiene no Preparo da Salada de Frutas

O preparo de qualquer comida exige cuidados com a higiene, e com a salada de frutas não é diferente. Sendo assim, prepare a salada de frutas em uma cozinha limpa e bem organizada. Lave muito bem as frutas, principalmente as que serão usadas com casca. Mantenha a salada de frutas longe de substâncias que possam estragá-la.

Também, manter em um ambiente próprio para conservar a salada de fruta permitirá que o gosto seja o mesmo no momento da venda, geladeira ou uma caixa de isopor com um pouco de gelo embaixo são boas opções.

3- Invista em Embalagens de Qualidade

A qualidade da salada de frutas também depende da embalagem que você utiliza para vendê-la. O ideal é optar por recipientes de plástico com tampa para que o conteúdo fique bem vedado. Também é indicado colocar etiqueta na embalagem da salada de frutas para indicar os ingredientes e imprimir a sua marca.

4- Faça Saladas de Frutas Diferentes

Para aumentar a sua clientela e as possibilidades de vendas invista no preparo de saladas de frutas diversificadas como, por exemplo, lights, para emagrecer, para sobremesa, entre outras opções.



1. Comprando verduras e legumes

Uma boa salada começa na aquisição de ingredientes de qualidade. Ao comprar verduras e legumes, existem alguns truques. Uma dica que vale para todos: se puder, escolha os orgânicos. O sabor é bem superior, além de fazer bem para saúde e para o meio ambiente.

Folhas: ao comprar alface, couve, brócolis e demais folhosos, observe bem a cor e a textura. Devem estar bem verdinhos e vigorosos. Não vale escolher folhas murchas e amareladas.

Demais verduras e legumes: Devem estar com cores vivas e com textura firme. Minha mãe ensinou que nunca devemos escolher verduras graúdas demais. Sempre médias e pequenas. Uso esta dica com a cebola, pois as grandes demais geralmente apresentam o miolo podre ou você não consegue usar de uma vez só, deixando sobras na geladeira. Assim vale para batatas, cenouras, tomates e tudo mais.

2. Higienizando e preparando verduras e legumes para salada

O segundo passo para uma boa salada é a higienização das verduras e legumes.

Folhas: É indicado retirar as folhas ou parte delas que estejam envelhecidas e amareladas. Lave bem as folhas sob água corrente, uma a uma. Observe se há ciscos ou bichinhos e retire-os delicadamente para não machucar a folha. Depois, mergulhe as folhas numa solução de água com hipoclorito de sódio (2 gotas de hipoclorito de sódio por 1 litro de água), deixando-as de molho por 15 minutos para matar possíveis bactérias ou protozoários que podem causar moléstias. O hipoclorito de sódio é facilmente encontrado nos supermercados, próximo às folhagens e também deve ser distribuído gratuitamente nos postos de saúde. Na falta dele, você pode usar 1 colher de água sanitária (daquelas sem fragrância) ou duas colheres de vinagre por litro de água. A couve-flor, o brócolis e o repolho também devem ficar de molho nesta solução, depois de picados e lavados.

Demais verduras e legumes: Lavar bem todos eles, retirar a casca se necessário, e cortá-los para preparar já é o suficiente. Procure usar o máximo de ingredientes crus. Se você preferir usar algo cozido na salada, como beterraba ou cenoura, sugiro que cozinhe à vapor ou em pouca quantidade de água, em fogo baixo, até que a água seque. Isso preserva a cor, o sabor e as propriedades dos alimentos. Existem vários cortes para legumes e verduras.

3. Montando a salada

Depois das verduras e legumes limpos e preparados, use sua criatividade para montar a salada. Se você vai fazer uma salada grande, com mais de dois tipos de folhas, disponha as folhas nas extremidades, como uma cama, em uma bandeja aberta. Você pode criar camadas de cores e folhas diferentes ou simplesmente misturá-las. Eu não costumo picar alface ou folhas mais finas, apenas rasgo se achar que estão grandes. No centro da bandeja coloque os demais legumes e verduras ou espalhe-os por sobre a salada. Não recomendo que você tempere uma salada folhosa antes de levar à mesa. Se o consumo não for

imediatamente após o tempero, as folhas murcham e ficam com aspecto ruim. Sugiro que prepare um molhinho especial ou disponibilize à mesa azeite, sal, pimenta e limão. Assim cada um tempera a seu gosto. Vale acrescentar alguns ingredientes para dar um charme a mais: queijo especial, croutons, azeitona, palmito, ervas aromáticas e molhos especiais.

Você também pode fazer saladas com receitas já bem conhecidas por todos, como a salada Ceaser (alface, frango e croutons com molho de queijo parmesão e azeite) e a Caprese (tomate, mussarela de búfala, manjerição e aceto balsâmico). Minha dica é usar a criatividade e o que você tem na geladeira e fazer uma salada bem colorida, nutritiva e saborosa.



SALADA CEASER, SALADA TROPICAL, SALADA CAPRESE.

Ingredientes para receita de salada verde com damasco, chia e gergelim

- 1 maço de alface gourmet (aquelas que vem na caixinha transparente, vocês já devem ter visto)
- 1/2 maço de mini rúcula
- 1 xícara de chá de damascos picados
- 1/2 vidro de palmito picado
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de gergelim branco
- sal, azeite e limão a gosto
-

Receita de salada, coentro e uva-passa

Preparo

Lave bem as folhas e misture numa saladeira bonita. Misture também os damascos picados, a chia, o gergelim e o palmito e tempere a gosto. Pra mim, não tem tempero melhor pra salada do que sal, azeite e limão. Eu adoro tudo que vai limão.

