

SALADAS

E MOLHOS



Patrícia Gambini

Salada de Atum

com Feijão Verde e Molho de Mostarda



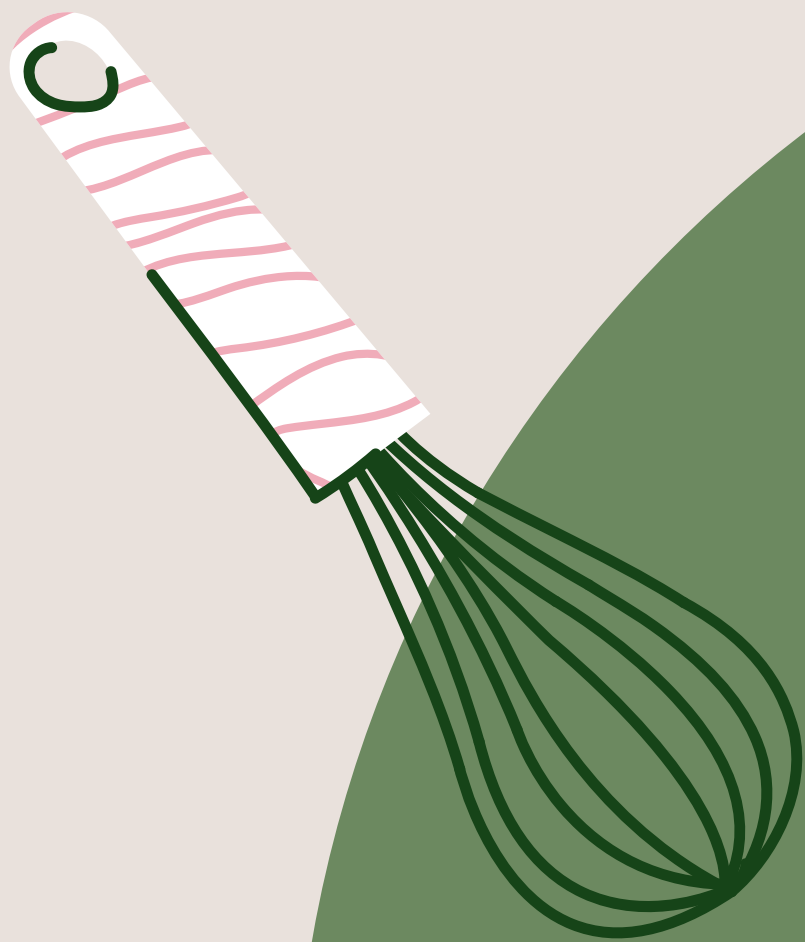
Ingredientes

- 2 xícaras de alface americana, rasgada
- 1 lata de atum em água, drenado
- 1 xícara de feijão verde cozido
- 1/2 xícara de tomate cereja, cortado ao meio
- 1/4 xícara de cebola roxa, fatiada fina

Molho

- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto





MODOS DE *Preparo*

- Em uma tigela grande, misture a alface, o atum, o feijão verde, o tomate cereja e a cebola roxa.
- Em uma tigela pequena, misture a mostarda, o vinagre, o azeite, o sal e a pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Divida em duas porções e sirva.



Porções: 2

Informações Nutricionais por Porção:

- Carboidratos: 8g
- Lipídios: 7g
- Proteínas: 20g
- Calorias: 180 kcal
- Fibras: 4g

Salada de Lentilha

com Cenoura e Molho de Hortelã



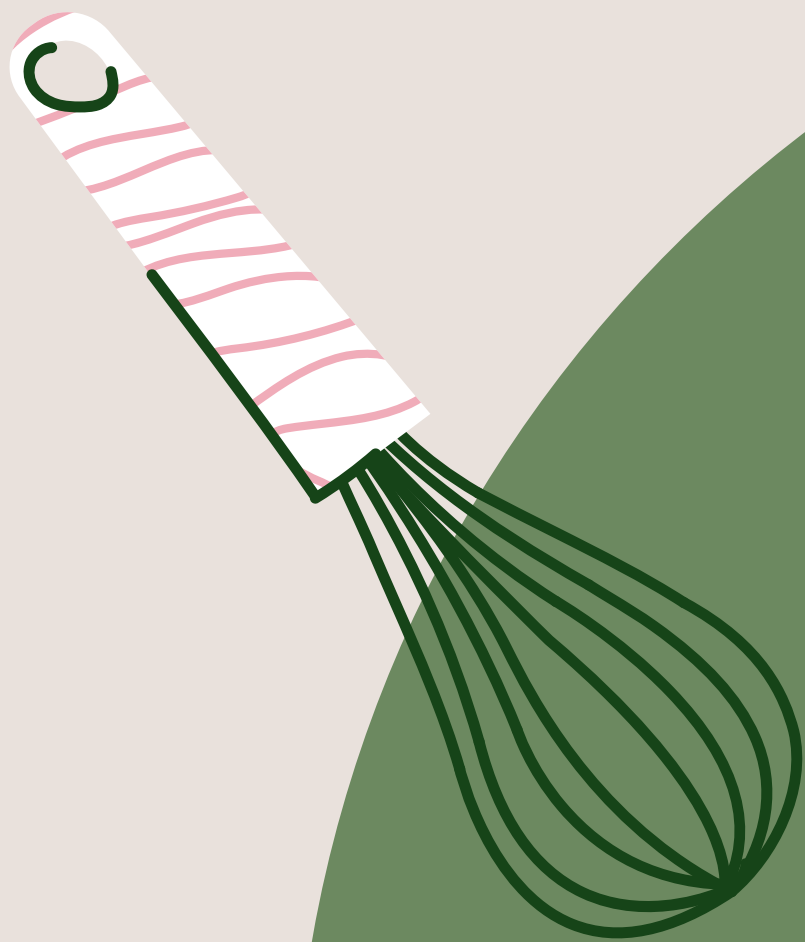
Ingredientes

- 1 xícara de lentilha cozida
- 1 cenoura média, ralada
- 1 pepino médio, cortado em cubos
- 1/4 xícara de cebola roxa, fatiada fina
- 1/4 xícara de salsinha picada

Molho

- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto





MODO DE *Preparo*

- Em uma tigela grande, misture a lentilha, a cenoura, o pepino, a cebola roxa e a salsinha.
- Em uma tigela pequena, misture a hortelã, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Divida em duas porções e sirva.



Porções: 2

Informações Nutricionais por Porção:

- Carboidratos: 22g
- Lipídios: 5g
- Proteínas: 10g
- Calorias: 190 kcal
- Fibras: 8g

Salada de Frango

com Abacate e Molho de Limão



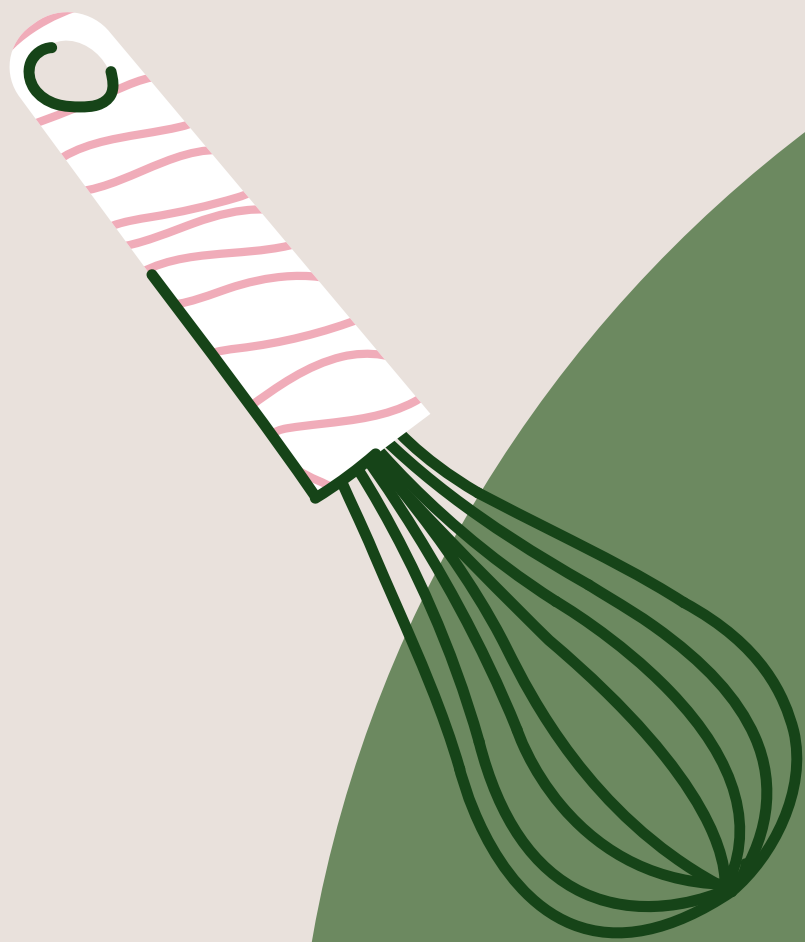
Ingredientes

- 2 xícaras de alface romana, rasgada
- 1 peito de frango grelhado, fatiado
- 1 abacate, cortado em cubos
- 1/2 xícara de tomate cereja, cortado ao meio
- 1/4 xícara de cebola roxa, fatiada fina

Molho

- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto





MODOS DE *Preparo*

- Em uma tigela grande, misture a alface, o frango, o abacate, o tomate cereja e a cebola roxa.
- Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite, o alho, o sal e a pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Divida em duas porções e sirva.



Porções: 2

Informações Nutricionais por Porção:

- Carboidratos: 10g
- Lipídios: 15g
- Proteínas: 25g
- Calorias: 260 kcal
- Fibras: 7g

Salada Caesar Light



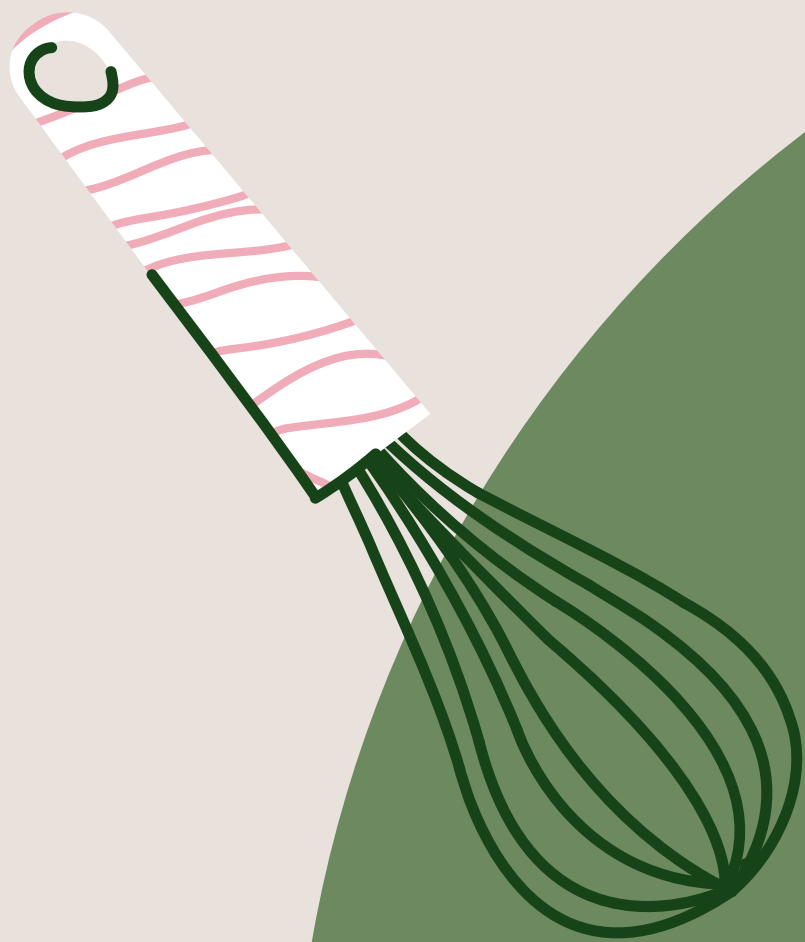
Ingredientes

- 4 xícaras de alface romana, rasgada
- 1 peito de frango grelhado, fatiado
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de croutons integrais

Molho

- 1/2 xícara de iogurte grego desnatado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto





MODO DE *Preparo*

- Em uma tigela grande, misture a alface, o frango, o queijo parmesão e os croutons.
- Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o azeite, a mostarda, o alho, o sal e a pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Divida em duas porções e sirva.



Porções: 2

Informações Nutricionais por Porção:

- Carboidratos: 14g
- Lipídios: 12g
- Proteínas: 25g
- Calorias: 250 kcal
- Fibras: 4g

Salada de Quinoa

com Legumes e Molho de Abacate



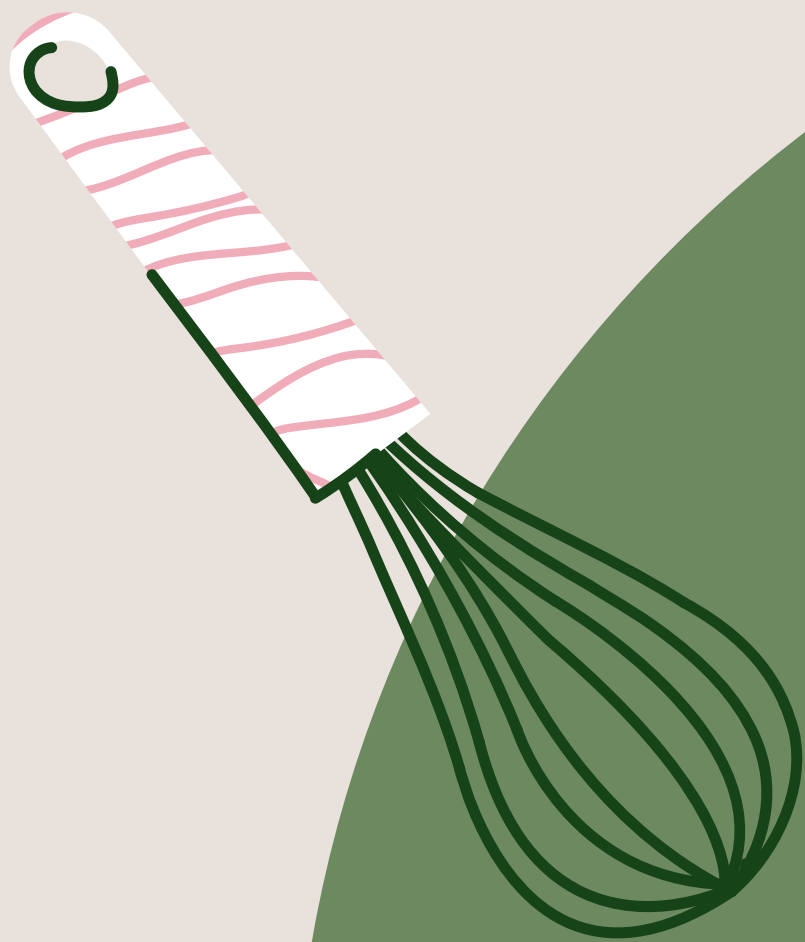
Ingredientes

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 pepino médio, cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1/4 xícara de cebola roxa, picada
- 1/4 xícara de salsinha picada

Molho

- 1 abacate maduro
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto





MODOS DE *Preparo*

- Em uma tigela grande, misture a quinoa, o grão-de-bico, o pepino, o pimentão, a cebola e a salsinha.
- Em um processador de alimentos, bata o abacate, o suco de limão, o azeite, o alho, o sal e a pimenta até obter uma mistura homogênea.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Divida em duas porções e sirva.



Porções: 2

Informações Nutricionais por Porção:

- Carboidratos: 30g
- Lipídios: 15g
- Proteínas: 8g
- Calorias: 300 kcal
- Fibras: 10g