

Gastronomia Funcional

Saladas

receitas da

Thay

RQXX

Salada Tropical

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 Figos frescos maduros

100g de presunto parma (opcional)

1 molho de Rucula

1 molho de alface frisse roxa e verde.

Sal à gosto

Pimenta do reino moída à gosto

Vinagre balsâmico à gosto

Molho de mostarda e mel (olhar no e-book de molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Corte os figos em 4 pedaços, forro o prato misturando as folhas verdes. Espalhe os figos e o presunto pela salada. Sirva com o molho mostarda e mel.



Salada Caesar

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 molho de alface americana picada

1 cenoura ralada ou em fios

1 xícara de grão de bico crocante

Sal à gosto

Pimenta do reino moída à gosto

Vinagre balsâmico à gosto

Requeijão de castanha de caju tradicional (olhar no e-book de molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Para fazer o grão de bico crocante, cozinhe ele normalmente. Tempere com sal, pimenta, páprica e azeite de oliva. Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos ou até ficar crocante.

Para montar nossa salada, forre um bowl com a alface americana picada grosseiramente, espalhe a cenoura ralada ou em fios, espalhe o grão de bico e sirva com o requeijão de castanhas.



INGREDIENTES

Mix de folhas verdes (americana e roxa)

1 cenoura ralada

1 xicara de repolho verde cortado em tiras finas

1 xicara de repolho roxo cortado em tiras finas

2 cs de tâmaras picadas ou uva passa

Broto de alfafa para decorar

Sal à gosto

Pimenta do reino moída à gosto

Vinagre balsâmico à gosto

Homus de tomate seco (olhar no e-book de molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Misture tudo, menos as folhas verdes e o broto de alfafa. Forre o prato com o mix de folhas em toda volta. No meio acomode, com um molde redondo acomode o salpicão e decore com o broto de alfafa.



Salada de Rúcula com Manga

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

½ Manga madura, mas firme, cortada em tiras
½ abacate cortado em tiras
1 cebola roxa em rodela
2 cs de castanhas picadas
1 molho de rúcula
1 molho de mini agrião baby
Sal rosa à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Vinagre balsâmico à gosto
Azeite de oliva à gosto

MODO DE PREPARO

Misture as folhas e acomode no prato. Junte a manga e o abacate e espalhe. Distribua umas rodela de cebola por cima e salpique as castanhas.



Salada de Quinoa e Grão de Bico

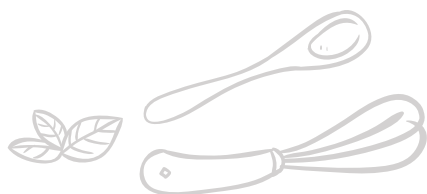
Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

½ xícara de quinoa cozida
½ xícara de grão de bico cozido
1 cebola roxa picada em cubos
2 cs de chia
2 cs de salsinha e cebolinha picadas
80g de tomate cereja cortados ao meio
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Misture tudo e tempere com sal, pimenta e azeite de oliva.



Salada de Espinafre e Pêssego

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 pessegos maduros
30g de tomate seco desidratado
1 molho de espinafre para salada
1 molho de alface frisee roxa
2 cs de nozes quebradas
60g de gorgonzola (opcional)
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Vinagre balsâmico à gosto
Molho de mostarda e mel (olhar no e-book de molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Corte os pêssegos com casca, em 4 pedaços e o tomate seco já hidratado na água ao meio. Forre o prato misturando as folhas. Espalhe as frutas, as nozes, e o gorgonzola por cima.



Salada de Rabanete e Tomate Cereja

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

3 rabanetes cortados em rodellas finas
100g de tomate cereja cortado ao meio
1 molho de rúcula baby
1 molho de alface frisse roxa
1 molho de alface americana
2 cs de semente de girassol tostadas
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Vinagre balsâmico à gosto

MODO DE PREPARO

Misture as folhas em um bowl. Distribua as rodellas de rabanete e tomate cereja. Cubra com as sementes de girassol.



Salada de Laranja com Gojiberry

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 laranjas bahia cortadas
4 cs goji berry
1 molho de rúcula baby
1 molho de espinafre para salada
4 cs de castanha de caju triturada
Azeite de Oliva à gosto
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Molho de laranja (ver no e-book em molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Misture as folhas em um bowl. Distribua as laranjas e misture. Por cima cubra com as goji berry e as castanhas. Sirva com o molho de laranja ou mostarda e mel.



Salada de Feijão com Quinoa

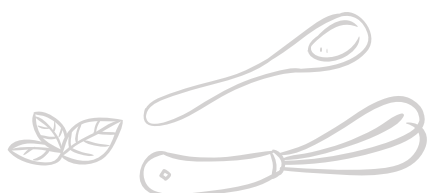
Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xícara de quinoa cozida
1 xícara de feijão olho de cabra cozido
100g de ervilhas tortas cozidas
1 cenoura ralada ou em fio
50g de nozes
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Vinagre balsâmico à gosto
Requeijão de castanha (ver receita no e-book de molhos e pastas)

MODO DE PREPARO

Misture o feijão com a quinoa. Monte o prato dividido em três partes. O feijão com a quinoa, as ervilhas tortas e a cenoura. No meio coloque o requeijão de castanha e cubra com as nozes.



Salada Verde com Pêras Agridoces e Gementes Tostadas

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 Peras maduras cortadas em pedaços
2 cs de semente de linhaça dourada
2 cs de semente de girassol
2 cs de lascas de coco
1 molho de agrião baby
1 molho de radicchio
4 cs de açúcar de coco
Sal à gosto
Pimenta do reino moída à gosto
Vinagre balsâmico à gosto

MODO DE PREPARO

Toste as sementes na frigideira com um pouquinho de óleo e pimenta. Agora vamos dar uma leve caramelizada nas peras. Na frigideira em fogo baixo dissolva até o ponto de caramelo o açúcar de coco, se necessário coloque um pouquinho de água. Desligue o fogo, crescente as peras e misture bem. Em um prato, forre com o mix de folhas, espalhe os pedaços de peras e cubra com as sementes. Finalize com as lascas de coco.

