

#flexnutrinacozinha

Dr. César Torres
flexnutri na Cozinha

Salada no pote



FLEXnutri®

Índice

Introdução	04
Capítulo 1 - Por que nós indicamos você preparar em potes de vidro?	05
Capítulo 2 - Molhos	07
Capítulo 3 - Receitas	11

Material exclusivo da FlexNutri®
Reprodução proibida.



Introdução

Nosso primeiro e-book é sobre: **Saladas no pote!**

Salada no pote pode ser uma das principais refeições, como almoço ou jantar, por ser completa em relação aos macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras) e também apresentar variedades em relação a vitaminas e minerais, seria uma ótima opção.

Agora vamos dar algumas dicas de como fazer uma salada no pote!



Capítulo 1

Por que nós indicamos você preparar em potes de vidro?

FLEXnutri®

Por que nós indicamos você preparar em potes de vidro?

- Pela praticidade, você pode preparar com antecedência e armazená-la na geladeira (dura cerca de uma semana);
- O vidro é livre de BPA (Bisfenol-A), que é um composto prejudicial a saúde que é utilizado na produção de plásticos e resinas.
- O molho não vaza do recipiente;
- O vidro é capaz de manter os alimentos mais frescos, até as folhas;
- Reutilizável.



Passo a passo:

Nesse momento vamos te explicar como preparar a salada no pote.

- Comece pelo molho;
- Em seguida, coloque legumes e verduras mais pesados e que podem ficar em contato com o molho;
- Agora coloque os legumes e verduras que não podem ficar em contato com o molho, pelo fato de murcharem em contato com o molho por muito tempo;
- Coloque folhas verdes de sua preferência;
- Por fim, acrescente grãos pequenos e sementes;
- Feche o recipiente e pode armazená-la na geladeira.



Salada no Pote

Capítulo 2

Molhos

Nesse espaço vamos mostrar sugestões de molhos, proteínas, carboidratos, sementes e para finalizar vamos disponibilizar algumas receitas prontas e testadas.

Molhos

- **Azeite de Oliva:** Um molho básico e bem aceito em qualquer salada;
- **Balsâmico:** 2 colheres de sopa de azeite + 1 colher de sopa de acetato balsâmico + pitada de sal + pitada de pimenta do reino;
- **Shoyo:** 2 colheres de sopa de azeite + 1 colher de sopa de Shoyo light;
- **Limão:** 2 colheres de sopa de azeite + suco de ½ limão + 2 colheres de sopa de água + pitada de sal + cebola bem picada;
- **Mostarda e Mel:** 1 colher de sopa de azeite + 1 colher de sopa de mel + 1 colher de sopa de mostarda + ½ colher de sopa de molho inglês + ½ colher de sopa de vinagre de maçã;
- **logurte:** 4 colheres de sopa de azeite + raspas de limão + pitada de sal;
- **Vinagrete de frutas vermelhas:** 80ml de azeite + 80ml de vinagre de maçã + 100g de geleia de frutas vermelhas sem açúcar.

Proteínas

Lembrando que se escolher algum tipo de peixe recomendamos que você consuma sua salada em até 3 dias.

- Filé de frango desfiado ou em pedaços
- Patinho moido
- Grão de bico
- Lentilha
- Shimeji
- Atum
- Salmão
- Tilápia
- Ovos

Carboidratos

- Arroz Integral
- Mandioquinha
- Macarrão Integral
- Abóbora Cabotiã
- Batata Doce
- Mandioca

Acompanhamentos

- Couve
- Cenoura
- Abobrinha
- Pepino
- Rabanete
- Acelga
- Rúcula
- Alface
- Brócolis
- Couve-flor
- Tomate
- Repolho
- Repolho Roxo
- Espinafre
- Milho
- Ervilha

Sementes e Oleaginosas

- Semente de Girassol
- Gergelim
- Linhaça dourada
- Quinoa
- Castanha de Caju
- Castanha do Pará
- Chia
- Amendoas Laminadas
- Semente de Abóbora

Dica da Flex

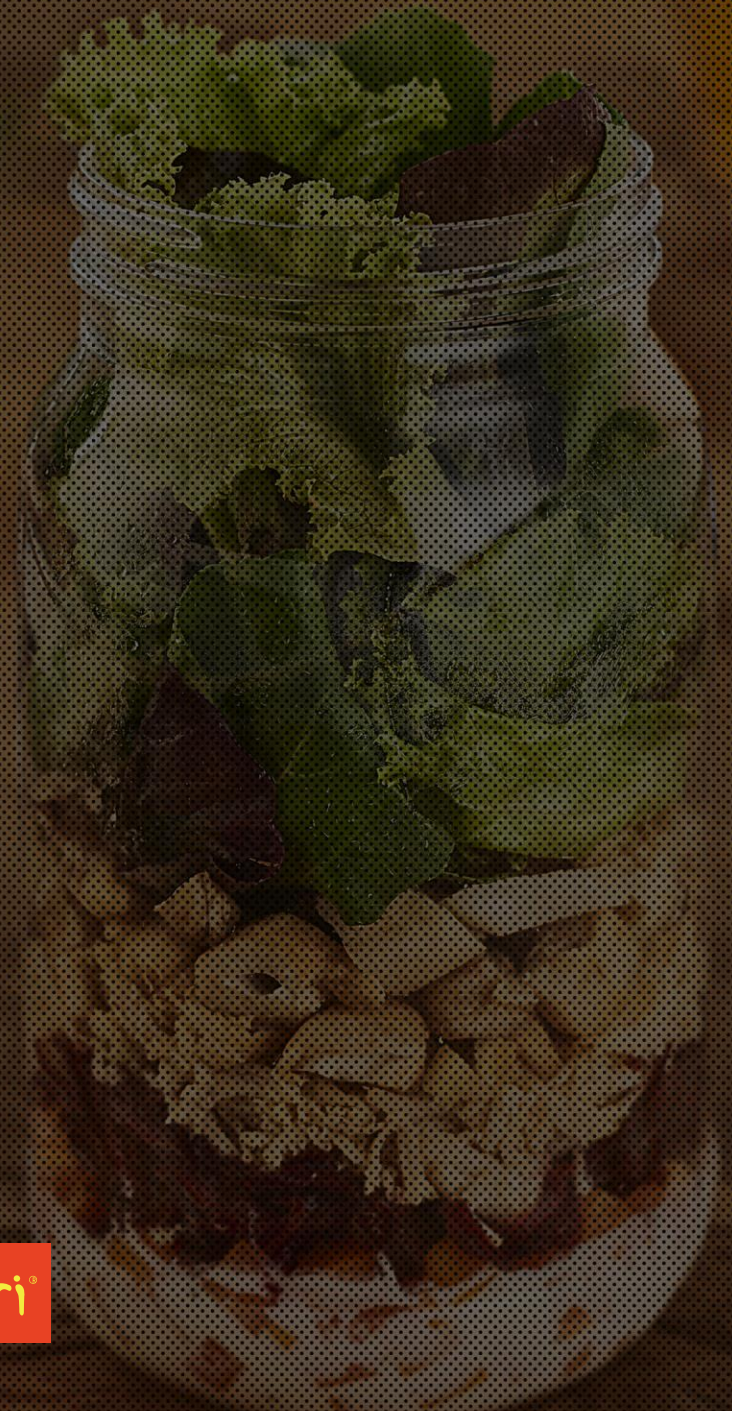
Nossa dica é escolher um alimento de cada grupo alimentar para montar a sua salada. Se ficou com alguma dúvida ou quer alguma sugestão, segue receitas prontas!!! Mas crie a sua e mande pra gente 😊



Capítulo 3

Receitas

FLEXnutri®



Receita 1

Repolho roxo cru + Cenoura ralada + Tomate + Ovo de codorna + Uva passa + Couve crua + Espinafre Crua + Castanha de Caju.

Imagem ilustrativa



Salada no pote



FLEXnutri

Receita 2

Grão de bico + Cenoura ralada + Rabanete + Brócolis + Tomate + Alface + Rúcula + Manjericão + Hortelã + mix de sementes (girassol, linhaça, abóbora, gergelim).

Receita 3

Cenoura Ralada + Queijo branco + Tomate + Quinoa cozida + Rúcula + Manjericão + Hortelã.



Salada no pote



Receita 4

Milho + Repolho + Tomate + Frango desfiado + Damasco Seco + Rúcula + Alface + Mix de sementes.

FLEXnutri

Receita 5

Brócolis + Tomate + Abacate + Atum + Gergelim Preto + Couve Crua + Alface.



Salada no pote



Salada no Pote

Observação: Não passamos as quantidades ideais pois a nutrição não é uma ciência exata, isso significa que para cada pessoa uma quantidade é o ideal e dentro do seu objetivo. Por isso, consulte o seu nutricionista para que ele te auxilie nas escolhas dos alimentos.

The logo for FLEXnutri, featuring the word "FLEX" in white uppercase letters and "nutri" in yellow lowercase letters, both on a red rectangular background.

FLEXnutri®

Outras receitas em:
www.flexnutri.com.br

Quantas pessoas deixam de fazer dietas por falarem que não é prático, que requer muito tempo para preparar as refeições? Aqui no consultório, é muito comum novos pacientes chegarem com essa ideia. Então, nós da equipe FlexNutri, decidimos preparar para vocês uma série de e-books que visam a praticidade em todas as receitas e fazer com que você tenha um hábito alimentar mais saudável.

consultas@flexnutri.com.br

(11) 4521-3337

(11) 99578-2084