

# SALADAS



*À BASE DE FRUTA E/OU VEGETAIS*

*Uma Refeição Colorida...  
... e Super Nutritiva!!!*



## SUGESTÕES DE RECEITAS PARA CONFECCIONAR SALADAS À BASE DE FRUTA E/OU VEGETAIS

	Pág.		Pág.
Espetada de Fruta .....	3	Salada de Acelgas com Iogurte e Nozes .....	8
Salada Tropical .....	3	Salada de Feijão Verde com Coentros .....	9
Salada de Atum .....	4	Salada de Cenoura e Milho .....	9
Salada de Ervilhas .....	4	Salada de Couve com Cenoura e Iogurte .....	10
Salada de Feijão Vermelho .....	5	Salada de Legumes com Requeijão .....	10
Salada de Frango e Queijo Fresco .....	5	Salada de Endívias com Fruta .....	11
Salada Fria de Galinha .....	6	Salada de Tomate com Pepino .....	11
Salada de Grão de Bico .....	6	Salada de Pepino com Pimento .....	12
Salada de Alface com Papaia e Goiaba .....	7	Salada Mista com Endívias e Palmitos .....	12
Salada de Alface com Manga e Queijo Fresco .....	7	Salada de Agrião com Laranja .....	13
Salada de Melancia com Queijo .....	8	Salada de Legumes e Ananás .....	13

## ESPETADA DE FRUTA

### INGREDIENTES

Frutas variadas:

- Ananás
- Kiwi
- Morango
- Manga
- Uvas
- Laranja
- Tangerina ou clementina

### PREPARAÇÃO

Cortar a fruta aos pedaços e colocar no espeto, alternando as cores para melhor efeito visual.

## SALADA TROPICAL

### INGREDIENTES

- Uvas
- Melão
- Maçã
- Morangos
- Ananás
- Maracujá
- Kiwi
- Laranja
- Manga
- Sumo de laranja
- Passas
- Nozes

### PREPARAÇÃO

Cortar as frutas aos pedaços, misturando-as a pouco e pouco. Por fim, acrescentar o sumo de laranja e saltear com os frutos secos.

## SALADA DE ATUM

### INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 raminho de salsa
- 1 pimento vermelho em cubinhos
- 200g de cogumelos fatiados
- 2 ovos
- Atum fresco
- 1 dente de alho
- Azeite
- Sumo de limão q.b.

### PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes numa saladeira e servir.

## SALADA DE ERVILHAS

### INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 raminho de salsa
- 1 pimento vermelho em cubinhos
- 200g de ervilhas cozidas
- 50 g de milho doce cozido
- 2 ovos
- 1/2 cenoura raspada
- 1 dente de alho
- Orégãos
- Azeite
- Sumo de limão q.b.

### PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes numa saladeira. Por fim, polvilhar com orégãos e servir.

## SALADA DE FEIJÃO VERMELHO

### INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 raminho de salsa
- 1/2 beterraba raspada
- 1 pimento vermelho e 1 verde em cubinhos
- 200g de feijão vermelho
- 2 ovos
- 1 dente de alho
- Azeite
- Sumo de limão q.b.

### PREPARAÇÃO

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira. Por fim, juntar a beterraba raspada e servir.

## SALADA DE FRANGO E QUEIJO FRESCO

### INGREDIENTES

- 500g de peito de frango
- 300g de queijo fresco
- 200g de fiambre de peru
- 2 cebolas
- 2 tomates
- Alface
- Sultanas (uvas passas) e nozes

### Para o molho:

- 1 iogurte natural misturado com banana

### PREPARAÇÃO

Grelhar o frango, deixar arrefecer e desfiar. Cortar os restantes ingredientes e misturar. Envolver o preparado anterior com o molho. Salpicar com sultanas e nozes.

Servir com pão de mistura torrado.

## SALADA FRIA DE GALINHA

### INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 raminho de salsa
- 1 pimento vermelho em cubinhos
- 200g de cogumelos fatiados
- Carne de galinha cozida ou assada desfiada
- 1 dente de alho
- Azeite
- Sumo de limão q.b.

### PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes numa saladeira e servir.

## SALADA DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 raminho de salsa
- 1 tomate em cubinhos
- 1 pimento vermelho em cubinhos
- 1/2 cenoura raspada
- 200g de grão de bico cozido
- 1 dente de alho
- Orégãos
- Azeite
- Sumo de limão q.b.

### PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes numa saladeira. Por fim, polvilhar com orégãos e servir.

## **SALADA DE ALFACE COM PAPAIA E GOIABA [4 pessoas]**

### **INGREDIENTES**

- 4 folhas de alface
- 1 papaia madura
- 1 goiaba madura
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de amêndoas torradas
- 1 colher (sopa) de cebolinho picado
- 1 pitada de sal

### **PREPARAÇÃO**

Lavar a alface e deixar escorrer. Descascar a papaia e a goiaba, retirar-lhe as sementes e cortá-las em pequenos pedaços.

Numa taça, colocar a alface, a fruta e as amêndoas picadas. Acrescentar o cebolinho e temperar com uma pitada de sal, azeite e vinagre. Servir de imediato.

## **SALADA DE ALFACE COM MANGA E QUEIJO FRESCO [4 pessoas]**

### **INGREDIENTES**

- 4 folhas de alface
- 1 manga madura
- 1 queijo fresco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de orégãos secos
- 1 pitada de sal
- 4 folhas de hortelã

### **PREPARAÇÃO**

Lavar a alface e deixar escorrer. Descascar a manga e corta-la em pequenos pedaços. Raspar o queijo.

Numa taça, colocar a alface, a manga e o queijo fresco. Polvilhar com os orégãos, adicionar a hortelã picada e temperar com sal, azeite e vinagre. Servir de imediato.

## SALADA DE MELANCIA COM QUEIJO [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 300g de melancia sem casca
- 150g de mistura de legumes de folha para salada (a gosto)
- 100g de queijo (tipo flamengo, pouco gordo)
- 2 pêssegos maduros
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol torradas
- ½ limão

### PREPARAÇÃO

Cortar a melancia em pedaços. Retirando-lhes todas as sementes. Descascar os pêssegos e corta-los em pequenos quadrados. Lavar os legumes, escorre-los cuidadosamente e esfarrapa-los. Cortar o queijo em cubos pequeninos.

Numa taça, dispor os legumes, a melancia, os pêssegos, o queijo e temperar com o sumo de limão e o azeite. Enfeitar com as sementes e servir de imediato.

## SALADA DE ACELGAS COM IOGURTE E NOZES [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 200g de acelgas
- 1 iogurte natural
- ½ meloa
- ½ laranja
- 2 colheres (sopa) de nozes
- 2 colheres (sopa) de azeite

### PREPARAÇÃO

Arranjar, lavar as acelgas e deixa-las escorrer.

Cortar a meloa em cubos ou, com uma colher própria, retirar-lhe pequenas bolas e reserva-las.

Numa taça, colocar as acelgas, a meloa e as nozes cortadas em pedaços grossos. Dispor colheradas de iogurte de forma apetitosa e regar a salada com o sumo de laranja e o azeite. Se desejar, pode adicionar massas cozidas a esta salada e torná-la num prato principal.

## **SALADA DE FEIJÃO VERDE COM COENTROS [4 pessoas]**

### **INGREDIENTES**

- 400g de feijão-verde
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 molho de coentros

### **PREPARAÇÃO**

Lavar o feijão-verde, cortar-lhe as extremidades, aparar lateralmente, de forma a retirar-lhes os fios, e corta-los em pedaços. Cozer o feijão-verde em água temperada com sal. Depois de cozido, escorrer a água e deixe-o arrefecer. Picar os alhos e os coentros.

Numa taça, colocar o feijão-verde bem frio, adicionar os coentros e o alho picados, temperar com vinagre e azeite e envolver bem.

## **SALADA DE CENOURA E MILHO [4 pessoas]**

### **INGREDIENTES**

- 3 cenouras grandes
- 1 lata (pequena) de milho doce cozido
- 1 tomate maduro
- ½ pepino
- 1 pé de manjerição
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

### **PREPARAÇÃO**

Descascar as cenouras e rale-as finamente. Retirar a casca ao pepino, corta-lo ao meio (no sentido longitudinal) e lava-lo cuidadosamente. Cortar o tomate em pequenos pedacinhos. Escorrer o milho.

Numa taça, juntar a cenoura com o tomate, o pepino, o milho e temperar com sal, vinagre e azeite. Decorar com as folhas de manjerição cortadas finamente.

## SALADA DE COUVE COM CENOURA E IOGURTE [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 1 couve lombarda ou repolho
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Ralar ou passar no processador o repolho, as cenouras e a cebola. Misturar com metade da salsa picada e envolver. Preparar o molho com o iogurte, o azeite e o sal e acrescenta-lo á salada. Levar ao frio por 30 minutos e servir polvilhado com a restante salsa picada.

## SALADA DE LEGUMES COM REQUEIJÃO [2 pessoas]

### INGREDIENTES

- 6 cogumelos
- 2 batatas pequenas
- 4 ramos de couve-flor cozida
- 2 folhas de alface
- ½ abacate maduro
- 1 tomate
- 3 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Lavar as batatas, enxuga-las e envolver cada uma em pape de alumínio. Assa-las no forno durante cerca de 30 minutos. Colocar cada folha de alface (depois de lavada e enxuta) num prato.

## SALADA DE ENDÍVIAS COM FRUTA [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 2 endívias
- 1 maçã verde
- 1 ovo cozido
- 30g de avelãs
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sumo de limão
- Pimenta q. b.

### PREPARAÇÃO

Arranjar as endívias. Retirar-lhes as folhas estragadas e a base. Separar as folhas, lava-las e escorre-las sobre papel de cozinha. Lavar a maçã, corta-la em fatias finas e rega-las com um pouco de sumo de limão. Misturar o iogurte com 1 colher (sopa) de sumo de limão, a mostarda e a pimenta moída e envolver tudo até obter um creme aveludado. Dispor as folhas de endívia num prato grande, intercaladas com as fatias de maçã. Regar com o molho e por cima espalhar pedacinhos de avelã, ovo picado e coentros.

## SALADA DE TOMATE COM PEPINO [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 3 tomates
- 1 pepino
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de orégãos
- 1 colher (chá) de coentros picados
- 1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Lavar o pepino e os tomates. Retirar parcialmente a casca ao pepino e corta-lo em rodelas finas. Cortar o tomate em gomos e a cebola em meias-luas. Dispor os legumes numa saladeira, regar com azeite e vinagre e temperar com sal. Servir polvilhado com as ervas picadas.

## SALADA DE PEPINO COM PIMENTO [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 pimento amarelo
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de manjericão picado
- 1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Assar os pimentos no forno do fogão, retirar-lhes a pele e as membranas interiores e deixa-los arrefecer. Lavar os pepinos, retirar-lhes parcialmente a casca e corta-los em rodela finas. Cortar a cebola em meias-luas. Dispor os legumes numa saladeira, regar com azeite e vinagre e temperar com sal. Servir polvilhado com o manjericão picado.

## SALADA MISTA COM ENDÍVIAS E PALMITOS [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 1 embalagem pequena de mistura para saladas
- 2 palmitos
- 1 endívia
- 1 maçã verde
- 1 iogurte natural magro
- 50g de miolo de noz
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sumo de limão
- Manjericão

### PREPARAÇÃO

Lavar e descascar a maçã, corta-la ao meio, retirar-lhe as sementes, corta-la em quartos e depois em fatias finas. Regar a maçã com sumo de limão para que não escureça. Cortar os palmitos em rodela e picar ou cortar em juliana as endívias.

Colocar os ingredientes anteriores numa taça e adicionar-lhes o miolo de noz partido em pedaços. Juntar o iogurte e a mostarda e envolver. Dispor a mistura para saladas na saladeira e, por cima, colocar o preparado anterior. Polvilhar com manjericão fresco e servir.

## SALADA DE AGRIÃO COM LARANJA [4 pessoas]

### INGREDIENTES

- 1 molho de agriões
- 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sumo de limão
- 1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Lavar os agriões e seleccionar-lhes apenas as folhas e os caules mais tenros. Descascar as laranjas e corta-las em gomos limpos.

Dispor os agriões numa saladeira com os gomos de laranja por cima, regar com azeite e sumo de limão e temperar com sal. Servir de imediato.

## SALADA DE LEGUMES E ANANÁS [2 pessoas]

### INGREDIENTES

- 1 ananás pequeno
- 1 queijo fresco pequeno
- 8 tomates-cereja
- 2 folhas de alface roxa
- 1 chávena (chá) de cenoura ralada
- 1 chávena (chá) de agriões em folha
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de orégãos secos

### PREPARAÇÃO

Lavar o ananás e enxuga-lo cuidadosamente. Corta-lo ao meio, no sentido da altura, escavar-lhe o interior com a ajuda de uma faca e cortar a polpa em bocadinhos. Reservar as metades escavadas.

Cortar o queijo fresco em pequenos cubos e os tomates-cereja ao meio. Rigar as folhas de alface e mistura-las com o ananás, o queijo, o tomate, os agriões e a cenoura ralada.

Misturar o sumo de limão com a mostarda e o azeite. Deitar o molho sobre a salada e envolver. Distribuir a salada pelas metades de ananás, regar com o iogurte e polvilhar com os orégãos picados.

