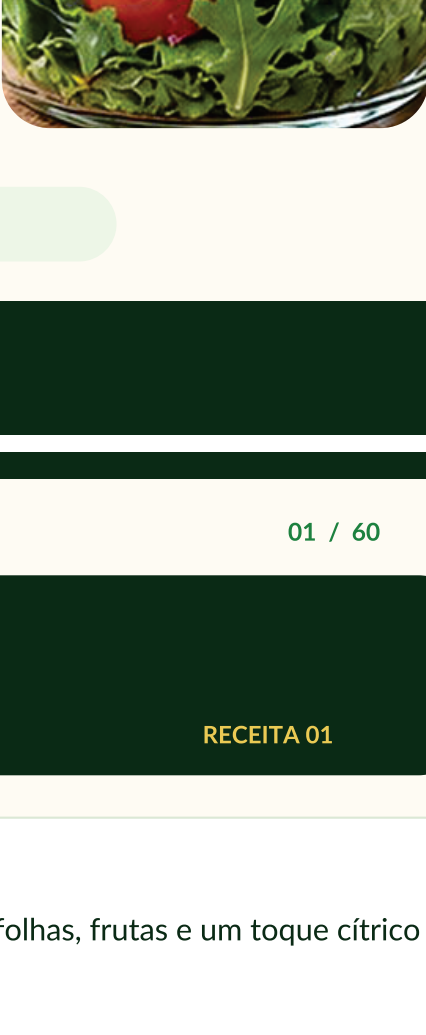
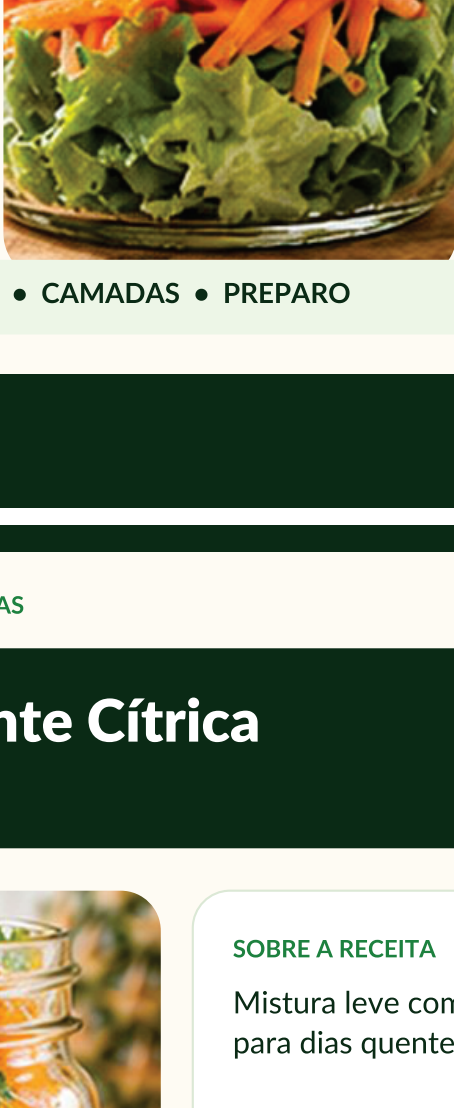


60 SALADAS NO POTE

RECEITAS

CLIQUE AQUI
PARA ACESSAR
O MATERIAL COMPLETO.

Uma coleção para variar suas refeições com combinações frescas, criativas e saborosas.



INGREDIENTES • CAMADAS • PREPARO

Salada Refrescante Cítrica

RECEITA 01



INGREDIENTES

- 2 colheres de molho cítrico
- 50 g de cenoura ralada
- 80 g de abacaxi em cubos
- 100 g de alface picada
- 1 laranja em gomos
- 5 folhas de hortelã

DICA DA RECEITA

- Use frutas bem geladas para um resultado ainda mais refrescante.

SOBRE A RECEITA

Mistura leve com folhas, frutas e um toque cítrico para dias quentes.

1 POTE INDIVIDUAL

ORDEM DAS CAMADAS

De baixo para cima

- 1 Molho cítrico
- 2 Cenoura ralada
- 3 Abacaxi em cubos
- 4 Alface picada
- 5 Laranja em gomos
- 6 Hortelã fresca

PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Lave, higienize, corte e seque os ingredientes conforme a lista.
- 2 Coloque molho cítrico no fundo e acrescente cenoura ralada na sequência.
- 3 Continue com abacaxi em cubos e alface picada; complete as camadas restantes.
- 4 Feche, mantenha refrigerado e misture apenas quando for consumir.

Salada Caprese no Pote

RECEITA 02



INGREDIENTES

- 2 colheres de molho balsâmico
- 120 g de tomate
- 80 g de mozzarella
- 80 g de alface
- 5 folhas de manjerição

DICA DA RECEITA

- Adicione o manjerição no topo para manter o aroma até a hora de comer.

SOBRE A RECEITA

Clássica combinação de tomate, mozzarella e manjerição em versão prática.

1 POTE INDIVIDUAL

ORDEM DAS CAMADAS

De baixo para cima

- 1 Molho balsâmico
- 2 Tomate em cubos
- 3 Mozzarella em cubos
- 4 Folhas de alface
- 5 Manjerição fresco

PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Lave, higienize, corte e seque os ingredientes conforme a lista.
- 2 Coloque molho balsâmico no fundo e acrescente tomate em cubos na sequência.
- 3 Continue com mozzarella em cubos e folhas de alface; complete as camadas restantes.
- 4 Feche, mantenha refrigerado e misture apenas quando for consumir.

Salada Caesar Leve

RECEITA 03



INGREDIENTES

- 2 colheres de molho Caesar
- 70 g de frango desfiado
- 80 g de tomate-cereja
- 1 colher de salsinha picada
- 20 g de parmesão + 20 g de croutons

DICA DA RECEITA

- Leve os croutons em um saquinho à parte para manter a crocância.

SOBRE A RECEITA

Versão equilibrada da famosa Caesar com frango e parmesão.

1 POTE INDIVIDUAL

ORDEM DAS CAMADAS

De baixo para cima

- 1 Molho caesar leve
- 2 Frango desfiado
- 3 Tomate-cereja
- 4 Alface romana
- 5 Parmesão e croutons

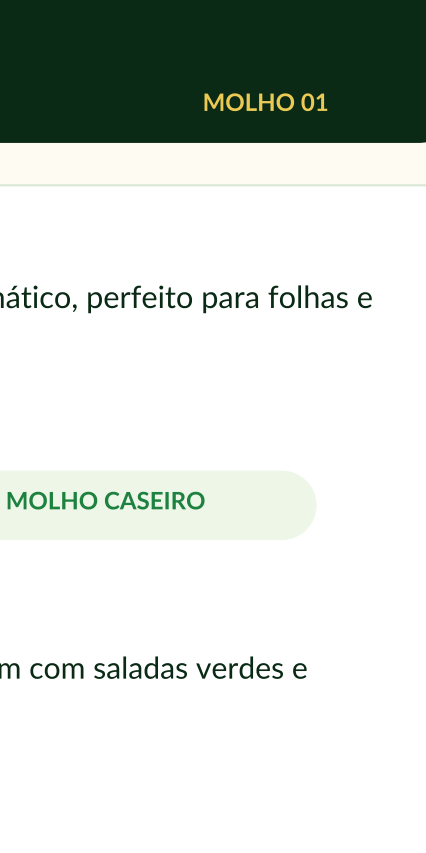
PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Separe o frango já preparado e frio; higienize e seque os vegetais.
- 2 Coloque molho caesar leve no fundo e acrescente frango desfiado na sequência.
- 3 Continue com tomate-cereja e alface romana; complete as camadas restantes.
- 4 Feche, mantenha refrigerado e misture apenas quando for consumir.

60 MOLHOS CASEIROS

RECEITAS

Mais sabor e variedade para transformar saladas simples com cremes, vinagretes, ervas e combinações especiais.



INGREDIENTES • PREPARO • DICAS

Vinagrete de Ervas com Limão

MOLHO 01



INGREDIENTES

- 4 colheres de azeite
- 2 colheres de suco de limão
- 1 colher de salsinha picada
- 1 colher de cebolinha
- sal e pimenta a gosto

DICA DO MOLHO

- Agite o pote fechado antes de servir para reunir azeite e limão.

SOBRE O MOLHO

Molho leve e aromático, perfeito para folhas e legumes.

RECEITA DE MOLHO CASEIRO

COMBINA COM

Combina muito bem com saladas verdes e legumes crus.

MISTURE ANTES DE SERVIR

Ajuste a textura conforme seu gosto.

PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Separe as medidas e lave e seque bem as ervas ou vegetais.
- 2 Misture todos os ingredientes com um fouet até emulsionar levemente. Ajuste o sal e use na hora ou conserve refrigerado por até 3 dias.
- 3 Prove e ajuste o sal e a acidez, conforme seu paladar.
- 4 Sirva na hora ou guarde tampado na geladeira; mexa antes de usar.

Creme de Castanha de Caju

MOLHO 02



INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju demolhada
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de suco de limão
- 1 colher de azeite
- sal a gosto

DICA DO MOLHO

- Para uma textura delicada, bata a castanha já hidratada por mais tempo.

SOBRE O MOLHO

Molho cremoso e suave, excelente para versões vegetarianas.

RECEITA DE MOLHO CASEIRO

COMBINA COM

Use em bowls, saladas com grãos e sanduíches.

MISTURE ANTES DE SERVIR

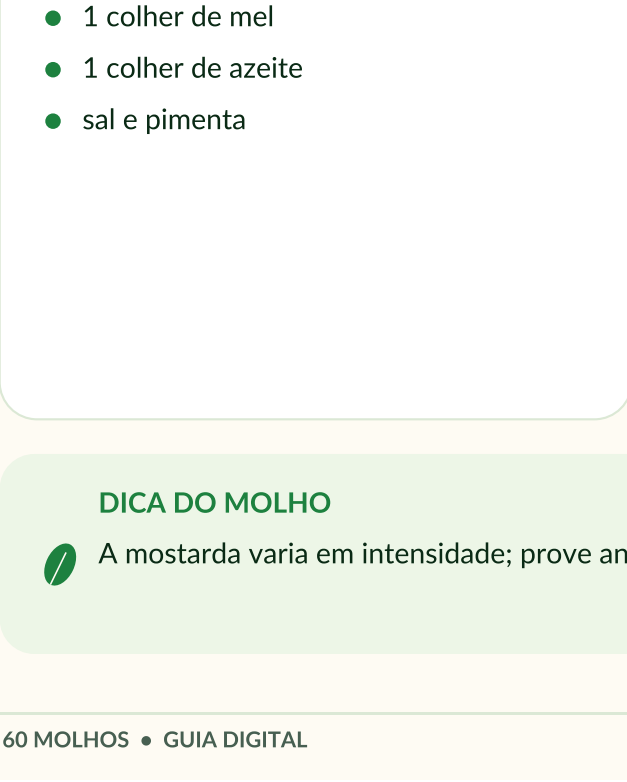
Ajuste a textura conforme seu gosto.

PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Separe as medidas e mantenha ingredientes lácteos frios.
- 2 Bata tudo no liquidificador até obter um creme liso. Acrescente mais água se quiser uma consistência mais fluida.
- 3 Prove e ajuste o sal e a acidez, conforme seu paladar.
- 4 Sirva na hora ou guarde tampado na geladeira; mexa antes de usar.

Mostarda Cremosa

MOLHO 03



INGREDIENTES

- 3 colheres de mostarda
- 2 colheres de iogurte natural
- 1 colher de mel
- 1 colher de azeite
- sal e pimenta

DICA DO MOLHO

- A mostarda varia em intensidade; prove antes de acrescentar sal.

SOBRE O MOLHO

Molho cremoso e marcante para saladas variadas.

RECEITA DE MOLHO CASEIRO

COMBINA COM

Ótimo com frango, folhas crocantes e batatas.

MISTURE ANTES DE SERVIR

Ajuste a textura conforme seu gosto.

PREPARO PASSO A PASSO

- 1 Separe e meça os ingredientes da lista.
- 2 Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva gelado.
- 3 Prove e ajuste o sal e a acidez, conforme seu paladar.
- 4 Sirva na hora ou guarde tampado na geladeira; mexa antes de usar.