



AS MELHORES SALADAS DE POTE

BY: THAYNÁ SANTOS

COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 1:

**ESCOLHA OS POTES ADEQUADOS:
OPTE POR POTES DE VIDRO COM
TAMPA HERMÉTICA, POIS ELES
AJUDAM A MANTER A FRESCURA
DAS SALADAS POR MAIS TEMPO.**



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 2:

PREPARE OS INGREDIENTES: LAVE, SEQUE E CORTE OS VEGETAIS E OUTROS INGREDIENTES QUE DESEJA ADICIONAR À SUA SALADA. ALGUNS EXEMPLOS INCLUEM FOLHAS VERDES, TOMATES CEREJA, PEPINO, CENOURA RALADA, PIMENTÃO, BRÓCOLIS, GRÃO-DE-BICO, QUEIJO, NOZES OU SEMENTES.



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 3:

ORGANIZE AS CAMADAS: COMECE COLOCANDO O MOLHO NO FUNDO DO POTE. ISSO EVITARÁ QUE OS INGREDIENTES FIQUEM MURCHOS. EM SEGUIDA, ADICIONE OS INGREDIENTES MAIS PESADOS E QUE NÃO SEJAM AFETADOS PELO MOLHO, COMO LEGUMES E GRÃOS. COLOQUE AS FOLHAS VERDES POR CIMA PARA EVITAR QUE FIQUEM MURCHAS.



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 4:

**ADICIONE AS PROTEÍNAS, COMO
FRANGO GRELHADO, CAMARÃO
OU TOFU. POR FIM, ADICIONE OS
INGREDIENTES CROCANTES,
COMO NOZES OU SEMENTES.**



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 5:

MANTENHA INGREDIENTES ÚMIDOS SEPARADOS: SE VOCÊ INCLUIR INGREDIENTES QUE PODEM FICAR ÚMIDOS, COMO TOMATES OU PEPINOS, É RECOMENDADO MANTÊ-LOS EM RECIPIENTES SEPARADOS OU SEPARADOS POR CAMADAS DE INGREDIENTES MAIS SECOS. ISSO AJUDARÁ A PRESERVAR A TEXTURA DOS INGREDIENTES.



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 6:

**ARMAZENE CORRETAMENTE:
FECHE BEM OS POTES E
ARMAZENE-OS NA GELADEIRA. AS
SALADAS DE POTE PODEM SER
MANTIDAS FRESCAS POR ATÉ
CINCO DIAS, DESDE QUE OS
INGREDIENTES SEJAM FRESCOS E
BEM ARMAZENADOS.**



COMO MONTAR SUA SALADA ?

PASSO 7:

ADICIONE O MOLHO NO MOMENTO DE CONSUMIR: MANTENHA O MOLHO SEPARADO EM UM RECIPIENTE MENOR E ADICIONE-O À SALADA APENAS QUANDO FOR CONSUMI-LA. ISSO EVITARÁ QUE AS FOLHAS FIQUEM MURCHAS.



COMO MONTAR SUA SALADA ?

**AO PREPARAR SALADAS DE POTE
PARA A SEMANA, VOCÊ PODE
FAZER VÁRIAS PORÇÕES DE UMA
VEZ E PERSONALIZÁ-LAS DE
ACORDO COM SUAS
PREFERÊNCIAS.**

**ESSA ABORDAGEM ECONOMIZA
TEMPO E FACILITA O ACESSO A
REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E
EQUILIBRADAS AO LONGO DA
SEMANA.**



Salada de Frango Grelhado

CAMADA 1: MOLHO DE IOGURTE E LIMÃO.

CAMADA 2: FRANGO GRELHADO EM CUBOS.

CAMADA 3: QUINOA COZIDA.

CAMADA 4: CENOURA RALADA.

CAMADA 5: PEPINO EM CUBOS.

CAMADA 6: FOLHAS VERDES, COMO RÚCULA OU ESPINAFRE.



Salada Caprese

CAMADA 1: MOLHO DE PESTO.

**CAMADA 2: TOMATE-CEREJA
CORTADO AO MEIO.**

**CAMADA 3: MUSSARELA DE
BÚFALA EM BOLINHAS.**

**CAMADA 4: FOLHAS DE
MANJERICÃO FRESCO.**

**CAMADA 5: AZEITONAS PRETAS
FATIADAS.**

**CAMADA 6: FOLHAS VERDES,
COMO ALFACE ROMANA.**



Salada de Grão-de-bico e Legumes

CAMADA 1: MOLHO DE VINAGRETE.

**CAMADA 2: GRÃO-DE-BICO
COZIDO.**

CAMADA 3: PEPINO EM CUBOS.

**CAMADA 4: PIMENTÃO COLORIDO
EM TIRAS.**

**CAMADA 5: CEBOLA ROXA
FATIADA.**

**CAMADA 6: MIX DE FOLHAS
VERDES.**



Salada de Quinoa com Abacate

**CAMADA 1: MOLHO DE LIMÃO E
AZEITE.**

CAMADA 2: QUINOA COZIDA.

**CAMADA 3: ABACATE EM
CUBOS.**

CAMADA 4: MILHO COZIDO.

**CAMADA 5: TOMATE-CEREJA
CORTADO AO MEIO.**

CAMADA 6: ESPINAFRE FRESCO.



Salada de Macarrão Integral com Frango

CAMADA 1: MOLHO DE IOGURTE E ERVAS.

CAMADA 2: MACARRÃO INTEGRAL COZIDO.

CAMADA 3: FRANGO COZIDO DESFIADO.

CAMADA 4: BRÓCOLIS COZIDO NO VAPOR.

CAMADA 5: TOMATE-CEREJA CORTADO AO MEIO.

CAMADA 6: RÚCULA.

