



COMO FAZER SALADA NO FRASCO



6ª CAMADA

Sementes e frutos oleaginosos

Semente de abóbora, sementes de sésamo, nozes, amêndoas ...

5ª CAMADA

Fonte de proteína

Frango, atum, tofu ...

4ª CAMADA

Hortícolas mais delicados

Tomate, pepino, alface, rúcula ...

3ª CAMADA

Fonte de hidratos de carbono

Massa, quinoa, leguminosas, couscous, fruta ...

2ª CAMADA

Hortícolas mais duros e impermeáveis

Cenoura, tomate cherry inteiro, cebola, rabanete ...

1ª CAMADA

Molho

Azeite, vinagre, sumo de limão ou outro molho caseiro da sua preferência.