



COMO FAZER A SUA SALADA

FRUTAS

Se gostar do sabor agrioce poderá ir além do tomate e adicionar fruta partida.

Exemplos: *pêra, maçã, abacaxi, manga...*

SEMENTES

São fonte de gorduras insaturadas, vitaminas e minerais, tal como é o abacate.

Exemplos: *sésamo, linhaça, chia, semente de abóbora ou girassol*

FOLHAS VERDES

Além de serem excelentes fontes de vitaminas e minerais, garantem uma textura crocante e dão volume à salada. Sempre que puder, combine mais do que uma variedade.

Exemplos: *alface frisada, alface roxa, acelga, chicória, rúcula, agrião...*



LEGUMINOSAS, CEREAIS E/OU UMA PROTEÍNA DA SUA ESCOLHA

Para uma refeição completa, mas leve e nutritiva, deverá adicionar uma fonte de hidratos de carbono e uma proteína à sua escolha (animal ou vegetal).

Exemplos: *feijão branco, lentilhas, massa, frango desfiado, tofu...*

MOLHO

Deve elaborar molhos simples, com poucos ingredientes, para evitar os molhos prontos. O azeite e o limão ou o vinagre são uma dupla básica mas que funciona sempre.

Exemplos: *vinagrete, molho de iogurte, mostarda e mel, molho pesto...*

HORTÍCOLAS

Crus, cozidos ou levemente refogados garantem mais cor e mais nutrientes.

Exemplos: *cenoura, pepino, beterraba, cebola, curgete, berinjela, abóbora...*

ERVAS AROMÁTICAS

Acrescentam sabor e aroma, seja como ingrediente de molhos, seja como componentes da salada. Prefira as frescas.

Exemplos: *orégãos, alecrim, tomilho, manjericão, hortelã...*