



COMO FAZER SALADA NO POTE



6^a CAMADA

Sementes e cereais

Amaranto, chia, gergelim ou semente de girassol

5^a CAMADA

Vegetais folhosos

Alface, rúcula ou couve

4^a CAMADA

Ingredientes delicados

Cogumelos, brócolis ou palmito

3^a CAMADA

Legumes e leguminosas

Cenoura, beterraba, feijão branco ou grão-de-bico

2^a CAMADA

Vegetais com mais água

Tomate, pepino ou rabanete

1^a CAMADA

Molhos e proteínas

Azeite, vinagre balsâmico, suco de limão, molho caseiro da sua preferência, atum, frango desfiado ou tofu