



COMO FAZER SALADA NO POTE



6ª CAMADA

Sementes e cereais

Amaranto, chia, gergelim ou semente de girassol

5ª CAMADA

Vegetais folhosos

Alface, rúcula ou couve

4ª CAMADA

Ingredientes delicados

Cogumelos, brócolis ou palmito

3ª CAMADA

Legumes e leguminosas

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

2ª CAMADA

Vegetais com mais água

Tomate, pepino ou rabanete

1ª CAMADA

Molhos e proteínas

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