



DESAFIO VERÃO + LEVE

SALADAS DE VERÃO

RECEITAS DELICIOSAS PARA FICAR
EM FORMA

MARIANNA ROMÃO





SUMÁRIO

SALADAS

SALADA DE ABOBRINHA CRUA

SALADA COLORIDA RÁPIDA

SALADA DELÍCIA DE PEPINO JAPONÊS

VINAGRETE DE CHUCHU

SALADA REFRESCANTE DE REPOLHO

SALADA DE FOLHAS SABOROSA

SALADA DE BRÓCOLIS

SALADA REFRESCANTE ABACAXI COM PEPINO

SALADA RATATOUILLE

TABULE DE COUVE-FLOR

SALADA DE CHUCHU COM OVO

MOLHOS

MOLHO DE IOGURTE

MOLHO DE LARANJA

MOLHO DE LIMÃO E MOSTARDA

MOLHO DE AZEITE E LIMÃO

MOLHO DE IOGURTE E PARMESÃO

MOLHO PESTO

MIX DE SEMENTES



SALADA DE ABOBRINHA CRUA

INGREDIENTES

1 ABOBRINHA

1 LIMÃO

½ CEBOLA ROXA (PODE SER A BRANCA)

6 TOMATES CEREJA

AZEITE

PIMENTA DO REINO

SAL

MODO DE PREPARO

CORTE AS ABOBRINHAS EM RODELAS FINAS E SEPRE.

CORTE A CEBOLA EM FATIAS FINAS.

CORTE O TOMATE CEREJA EM 4 PARTES COMO UMA CANOA.

RETIRE O SUCO DE 1 LIMÃO.

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, FINALIZE TEMPERANDO COM SAL, AZEITE E PIMENTA DO REINO A GOSTO.



SALADA COLORIDA RÁPIDA

INGREDIENTES

1 PEPINO JAPONÊS
½ CEBOLA ROXA
5 TOMATES CEREJA
FOLHAS DE HORTELÃ A GOSTO
30G QUEIJO PARMESÃO
AZEITE
SAL
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

CORTE O PEPINO JAPONÊS EM RODELAS COM ESPESSURA DE MAIS OU MENOS 1 DEDO, DEPOIS CORTE CADA RODELA EM 4 PEDAÇOS E SEPRE. CORTE O PARMESÃO EM PEQUENOS PEDAÇOS. CORTE A CEBOLA ROXA EM FATIAS FINAS. CORTE O TOMATE CEREJA AO MEIO. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E FINALIZE COM AZEITE DE OLIVA, SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO.



SALADA DELÍCIA DE PEPINO JAPONÊS

INGREDIENTES

1 PEPINO JAPONÊS

1 LIMÃO

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

4 COLHERES DE SOPA DE MOLHO SHOYO DE
COCO

LASCAS DE COCO A GOSTO

AMENDOIM TOSTADO SEM CASCA A GOSTO

COENTRO A GOSTO

MODO DE PREPARO

CORTE O PEPINO JAPONÊS AO MEIO, COM UMA COLHER RETIRE AS SEMENTES E CORTE EM FATIAS (FICARÁ COMO UMA MEIA LUA).

EM UM BOWL OU PILÃO DISPONHA O AMENDOIM E DÊ UMA LEVE QUEBRADINHA.

MISTURE O PEPINO COM O AMENDOIM SEM CASCA E AS LASCAS DE COCO.

EM UM RECIPIENTE MISTURE O MOLHO SHOYO E O MEL ATÉ ATINGIR UMA CONSISTÊNCIA HOMOGÊNEA.

DESPEJE O MOLHO NOS DEMAIS INGREDIENTES E FINALIZE COM COENTRO.



VINAGRETE DE CHUCHU

INGREDIENTES

1 CHUCHU CRU

½ CEBOLA ROXA (OU BRANCA SE PREFERIR)

1 TOMATE EM CUBOS

1 LIMÃO

AZEITE DE OLIVA

SAL

PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

DESCASQUE O CHUCHU E CORTE EM CUBINHOS PEQUENOS.

CORTE A CEBOLA E O TOMATE EM CUBOS.

PEGUE O SUCO DE 1 LIMÃO E REGUE OS INGREDIENTES ACIMA,

FINALIZE COM AZEITE DE OLIVA, PIMENTA DO REINO E SAL A GOSTO.



SALADA REFRESCANTE DE REPOLHO

INGREDIENTES

½ REPOLHO ROXO (PODE SER O VERDE SE VOCÊ
PREFERIR)

½ CENOURA

½ CEBOLA

1 TOMATE

1 LIMÃO

AZEITE DE OLIVA

SAL

PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

CORTE O REPOLHO EM TIRAS BEM FININHAS.

RALE A MEIA CENOURA.

CORTE A CEBOLA EM TIRAS FINAS E O TOMATE
EM CUBOS PEQUENOS.

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DESPEJE O
SUCO DO LIMÃO E TEMPERE COM AZEITE, SAL E
PIMENTA DO REINO A GOSTO.



SALADA DE FOLHAS SABOROSA

INGREDIENTES

ALFACE (DA SUA PREFERÊNCIA)

ALFACE ROXO

RÚCULA (PODE SER TROCADA POR ESPINAFRE OU AGRIÃO)

30G QUEIJO GORGONZOLA

1 MAÇÃ VERDE

6 TOMATES CEREJAS

MANTEIGA

MODO DE PREPARO

LAVE E CORTE AS FOLHAS E DISPONHA EM UMA TRAVESSA.

CORTE O TOMATE CEREJA EM 4 PARTES (FORMANDO UM BARQUINHO - CORTA NO MEIO E DEPOIS NO MEIO NOVAMENTE).

CORTE O QUEIJO GORGONZOLA EM PEQUENOS CUBOS E DISPONHA SOBRE AS FOLHAS JUNTO COM O TOMATE.

CORTE A MAÇÃ AO MEIO E POSTERIORMENTE EM FATIAS FINAS.

AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA COM UM POUCO DE MANTEIGA E GRELHE AS FATIAS DE MAÇÃ ATÉ FICAREM DOURADAS DOS DOIS LADOS.

ESPERE ESFRIAR E DISPONHA SOBRE AS FOLHAS. AO SERVIR, TEMPERE COM AZEITE DE OLIVA.



SALADA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 BRÓCOLIS (TRADICIONAL, NÃO O CHINÊS)
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
½ XÍCARA DE ERVILHA COZIDA (SÃO
ENCONTRADAS NORMALMENTE CONGELADAS,
COZINHE RAPIDINHO POR 3 MINUTOS)
½ XÍCARA DE QUINOA COZIDA (COZIMENTO
IGUAL AO ARROZ)
1 TALO DE ALHO PORÓ
1 LIMÃO
MANJERICÃO A GOSTO
HORTELÃ A GOSTO
3 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM TORRADO
SAL
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

CORTE O BRÓCOLIS EM PEDAÇOS (INCLUINDO
FOLHAS E TALOS) E LEVE NA FRIGIDEIRA PARA
REFOGAR COM AZEITE DE OLIVA ATÉ ELE FICAR
COZIDO MAS AINDA ESTEJA CROCANTE.
COLOQUE EM UMA TIGELA.
CORTE O ALHO PORÓ EM TIRAS FINAS.
ADICIONE À TIGELA AS ERVILHAS, ALHO PORÓ,
QUINOA, MANJERICÃO, HORTELÃ, SUCO DE 1
LIMÃO, GERGELIM E MISTURE BEM.



SALADA REFRESCANTE DE ABACAXI COM PEPINO

INGREDIENTES

4 FATIAS DE ABACAXI
1 PEPINO
1/2 CEBOLA
1 LIMÃO
SAL
PIMENTA DO REINO
AZEITE DE OLIVA
SALSINHA E CEBOLINHA

MODO DE PREPARO

CORTE O PEPINO EM RODELAS (NÃO PRECISA SER MUITO FINA).
CORTE O ABACAXI EM CUBOS PEQUENOS
CORTE A CEBOLA EM TIRAS BEM FININHAS.
TEMPERE COM SUCO DE LIMÃO, AZEITE, SAL E PIMENTA DO REINO.
LEVE A GELADEIRA POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS.
SIRVA A SALADA GELADA.



SALADA RATATOUILLE

INGREDIENTES

1 BERINJELA
1 ABOBRINHA
1 PIMENTÃO VERMELHO
2 TOMATES
1 CEBOLA ROXA
MANJERICÃO
CEBOLINHA E SALSINHA
SAL
AZEITE DE OLIVA
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

CORTE A BERINJELA E ABOBRINHA EM RODELAS FINAS E EM SEGUIDA DIVIDA-AS AO MEIO.
CORTE O PIMENTÃO EM FATIAS FINAS.
EM UMA FRIGIDEIRA COM AZEITE GRELHE OS LEGUMES.
COLOQUE EM UMA TRAVESSA ATÉ ESFRIAR.
CORTE OS TOMATES EM CUBOS
CORTE A CEBOLA EM TIRAS FINAS.
MISTURE OS INGREDIENTES E TEMPERE COM SAL, PIMENTA DO REINO E AZEITE.
DEIXE NA GELADEIRA ATÉ A HORA DE SERVIR.



TABULE DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1 COUVE-FLOR
1/2 PEPINO
1 PIMENTÃO VERMELHO
2 TOMATES
1/2 CEBOLA ROXA
1/2 PIMENTÃO AMARELO
1 LIMÃO
HORTELÃ
CEBOLINHA E SALSINHA
SAL
AZEITE DE OLIVA
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

CORTE A COUVE-FLOR CRUA EM PEDAÇOS PEQUENOS (COM TALO E TUDO - PODE SER COM AJUDA DE UM PROCESSADOR OU COM A FACA MESMO).

CORTE EM CUBOS O PEPINO, O PIMENTÃO, O TOMATE E A CEBOLA.

CORTE A CEBOLINHA, A SALSINHA E A HORTELÃ. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E TEMPERE COM SAL, AZEITE DE OLIVA E SUCO DO LIMÃO. DEIXE NA GELADEIRA ATÉ A HORA DE SERVIR.



SALADA DE CHUCHU COM OVO

INGREDIENTES

2 CHUCHU
4 OVOS
1/2 CEBOLA
2 DENTES DE ALHO
AZEITE DE OLIVA
SALSINHA E CEBOLINHA
SAL
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

COLOQUE OS OVOS PARA COZINHAR POR 10 MINUTOS E DEPOIS CORTE EM CUBOS.

CORTE O CHUCHU EM CUBOS.

CORTE A CEBOLA EM CUBOS PEQUENOS .

PIQUE O ALHO.

EM UMA PANELA COM AZEITE REFOGUE CEBOLA E O ALHO.

LOGO APÓS COLOQUE O CHUCHU, ACRESCENTE ÁGUA E TEMPERE COM SAL E PIMENTA DO REINO. DEIXE COZINHANDO POR 3 MINUTOS.

ESCORRA A ÁGUA DA PANELA.

MISTURE OS INGREDIENTES E TEMPERE COM SAL, PIMENTA DO REINO, SALSINHA E CEBOLINHA.

LEVE À GELADEIRA.

SIRVA GELADO



MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

IOGURTE NATURAL INTEGRAL (1 POTE DE 170G)
2 COL DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA EXTRA
VIRGEM
CEBOLINHA PICADA
SALSINHA
ORÉGANO
SAL
PIMENTA DO REINO
UMA COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

MODO DE PREPARO

MISTURE TUDO COM MIXER OU LIQUIDIFICADOR
ATÉ OBTER UMA CONSISTÊNCIA HOMOGÊNEA



MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

IOGURTE NATURAL INTEGRAL (1 POTE DE 170G)
1 COL DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
4 COL DE SOPA DE SUCO DE LARANJA
1 COL DE SOPA DE MOSTARDA
SAL (A GOSTO)
PIMENTA DO REINO (A GOSTO)

MODO DE PREPARO

MISTURE TUDO E DEIXE NA GELADEIRA ANTES DE SERVIR (SERVIR GELADO).



MOLHO DE LIMÃO E MOSTARDA

INGREDIENTES

4 COL DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO
1 COL DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
1 COL DE SOPA DE MOSTARDA
ORÉGANO (A GOSTO)
SAL
PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

MISTURE TUDO E DEIXE NA GELADEIRA ANTES
DE SERVIR (SERVIR GELADO).



MOLHO DE AZEITE E LIMÃO

INGREDIENTES

2 COL DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO
¼ DE XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA
SAL
PIMENTA DO REINO A GOSTO

MODO DE PREPARO

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, AGITAR
SEMPRE QUE FOR USAR.



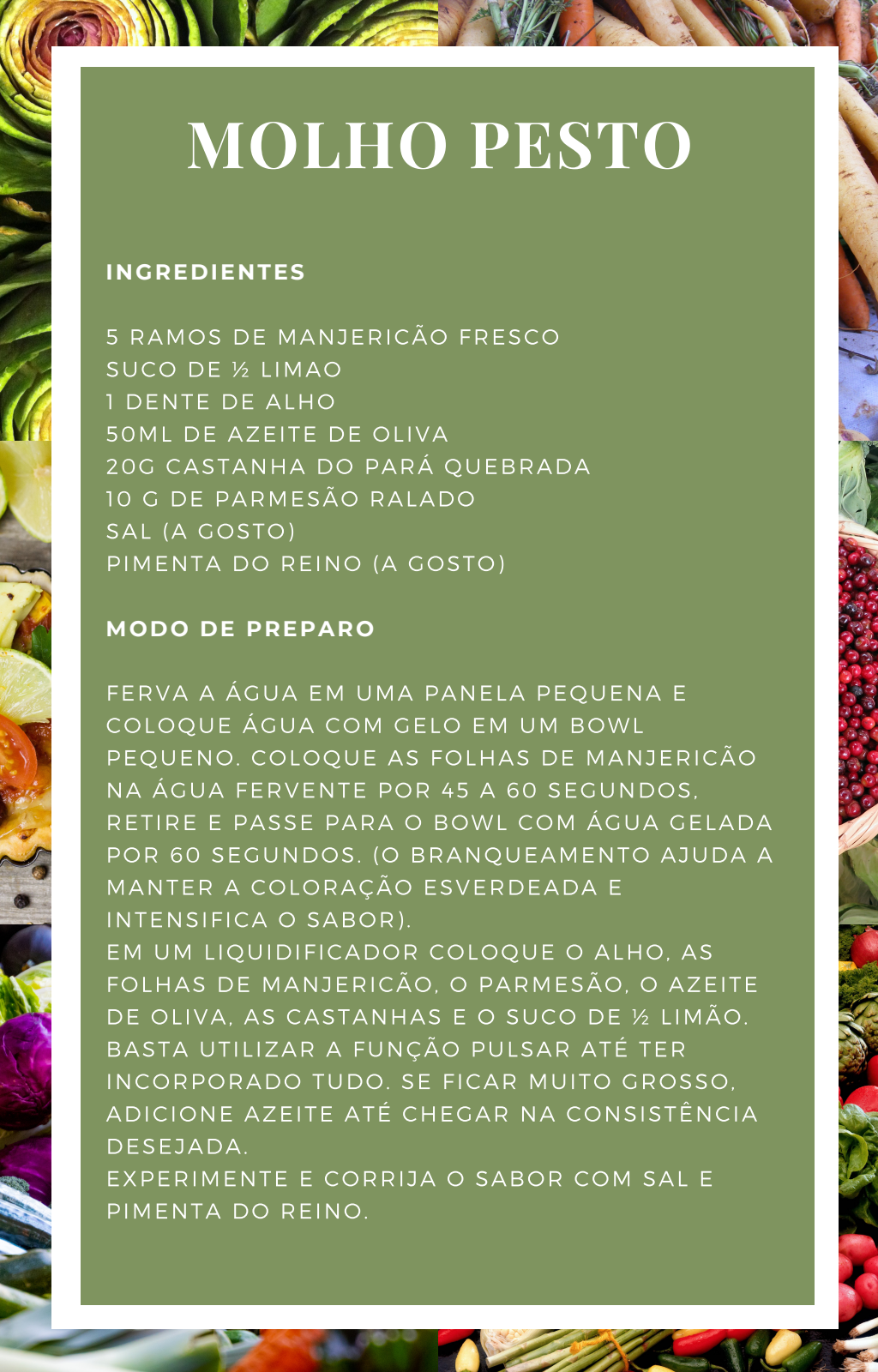
MOLHO DE IOGURTE E PARMESÃO

INGREDIENTES

IOGURTE NATURAL (1 POTE DE 170G)
200G DE PARMESÃO RALADO
1 DENTE DE ALHO PICADO
3 COL SOPA DE AZEITE DE OLIVA
SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO

MODO DE PREPARO

MISTURE TUDO COM LIQUIDIFICADOR OU MIXER
ATÉ OBTER CONSISTÊNCIA HOMOGÊNEA.



MOLHO PESTO

INGREDIENTES

5 RAMOS DE MANJERICÃO FRESCO
SUCO DE ½ LIMÃO
1 DENTE DE ALHO
50ML DE AZEITE DE OLIVA
20G CASTANHA DO PARÁ QUEBRADA
10 G DE PARMESÃO RALADO
SAL (A GOSTO)
PIMENTA DO REINO (A GOSTO)

MODO DE PREPARO

FERVA A ÁGUA EM UMA PANELA PEQUENA E COLOQUE ÁGUA COM GELO EM UM BOWL PEQUENO. COLOQUE AS FOLHAS DE MANJERICÃO NA ÁGUA FERVENTE POR 45 A 60 SEGUNDOS, RETIRE E PASSE PARA O BOWL COM ÁGUA GELADA POR 60 SEGUNDOS. (O BRANQUEAMENTO AJUDA A MANTER A COLORAÇÃO ESVERDEADA E INTENSIFICA O SABOR).

EM UM LIQUIDIFICADOR COLOQUE O ALHO, AS FOLHAS DE MANJERICÃO, O PARMESÃO, O AZEITE DE OLIVA, AS CASTANHAS E O SUCO DE ½ LIMÃO. BASTA UTILIZAR A FUNÇÃO PULSAR ATÉ TER INCORPORADO TUDO. SE FICAR MUITO GROSSO, ADICIONE AZEITE ATÉ CHEGAR NA CONSISTÊNCIA DESEJADA.

EXPERIMENTE E CORRIJA O SABOR COM SAL E PIMENTA DO REINO.



MIX DE SEMENTES

INGREDIENTES

100 GR DE SEMENTE DE ABÓBORA (SEM CASCA)
100 GR DE SEMENTE DE GIRASSOL

MODO DE PREPARO

AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA SEM NENHUM TIPO DE GORDURA, DISPONHA AS SEMENTES E DEIXE TOSTAR ATÉ QUE FIQUEM DOURADAS.

RETIRE E DEIXE ESFRIAR. ARMAZENE EM UM LOCAL FECHADO.

USE PARA COMPLEMENTAR SUA SALADA, OMELETES, PURÊS...DEIXA SUA RECEITA COM UM TOQUE CROCANTE E SABOROSO.