

Passo a passo salada no pote



3ª camada: vegetais folhosos

Sugestões:

- ✦ Agrião + alface crespa
- ✦ Folhas de beterraba + rúcula
- ✦ Folhas de mostarda + alface lisa

Salada pronta!

Feche o pote e mantenha sob temperatura controlada até a hora de consumir. Depois é só sacudir um pouco o pote para misturar os ingredientes e aproveitar!

2ª camada: ingredientes densos

Sugestões:

- ✦ Cenoura ralada + nabo ralado + milho cozido + ervilha cozida + queijo minas frescal picadinho com orégano
- ✦ Rabanete em rodela + beterraba ralada + aveia em grãos cozida + grão de bico cozido + atum desfiado com cebola roxa picada
- ✦ Tomatinhos cereja + pepino em pedaços + quinoa cozida + lentilha germinada + cogumelos frescos cozidos com shoyu natural

1ª camada: molhos e temperos:

Sugestões:

- ✦ 1 colher (sopa) de mostarda + suco de ½ limão + 1 colher (sopa) de azeite de oliva + 1 colher (sobremesa) de mel + tomilho à gosto
- ✦ 4 nozes picadas + suco de ½ limão + 1 colher (sopa) de azeite de oliva + 1 dente de alho ralado + ½ xícara de manjericão
- ✦ 2 colheres (sopa) de iogurte natural + 1 colher (sopa) de azeite de oliva + raspas de limão + ½ xícara de hortelã + cebolinha à gosto