



EBOOK GRÁTIS

RECEITAS MARAVILHOSAS

20 tipos de **SALADAS ESPECIAIS**



Preparamos este ebook com 15 tipos de saladas diferente para variar o seu cardápio da semana. Esperamos que goste!



Para começar vamos aprender como higienizar corretamente os alimentos.

Então para que possamos desfrutar das frutas de legumes com segurança, sigas as dicas que preparamos para você fazer a higienização correta do vai consumir, é muito simples e isso fara parte da sua rotina.

1. Lave em água corrente;
2. Deixe de molho por 15 minutos em solução clorada (1 colher (sopa) de água clorada para 1 litro de água);
3. Enxágue bem.

1-Salada tropical

INGREDIENTES

- 1 prato (sobremesa) de alface lisa e crespa (ou rúcula e agrião)
- 5 tomates cereja (ou tomate pera)
- 6 azeitonas pretas pequenas
- 1 ovo cozido cortado em quatro
- 12 rodelas de palmito
- Palitos de erva-doce (ou palitos de pepino)
- ½ lata de atum light
- ½ colher (café) de pimenta-calabresa (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em um prato, coloque a alface e, em seguida, acrescente os outros ingredientes
2. Polvilhe a pimenta.
3. Regue com o tempero que preferir. Sirva em seguida.

2-Salada asiática

INGREDIENTES

- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 manga
- 100 g de macarrão parafuso cozido
- 1/2 xícara (chá) de soja verde cozida
- 3 castanhas-de-caju sem sal

MODO DE PREPARO

1. Corte o pimentão e a manga em cubos e misture todos os ingredientes.



3-Salada de atum

INGREDIENTES

- 100g de macarrão parafuso tricolor
- 5 tomates-cereja cortados ao meio
- 5 azeitonas pretas
- Folhas de salsa, manjeriço e alecrim
- ½ lata de atum light ou frango desfiado

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão al dente e deixe esfriar. Numa travessa, coloque a massa, o tomate, a azeitona e a os temperos.
2. Por último, acrescente o atum ou frango.
3. Regue com o tempero que preferir. Sirva em seguida.

4-Salada de feijão preto

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de feijão-preto cozido sem o caldo
- 2 tomates sem sementes picado
- 1 cebola roxa em fatias finas
- 1/2 pimentão verde em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo em cubos pequenos
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1/3 de xícara (chá) de vinagre branco
- 1 envelope de tempero em pó para legumes
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até incorporarem. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.



5-Salada de acelga oriental

INGREDIENTES

- 8 folhas de acelga
- 1/2 cenoura
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 xícara de café de azeite
- 4 dentes de alho fatiados em lâminas finas
- 4 cm de gengibre picado
- 1 xícara de café de shoyu
- 2/3 de xícara de café de vinagre
- Gergelim branco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque as folhas de acelga e corte-as em tiras na largura de um dedo.
2. Rale a cenoura no ralador fino.
3. Fatie a cebola e o pimentão em fatias finas.
4. Coloque todos esses vegetais em uma saladeira e misture bem.
5. Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione o alho.
6. Frite em fogo médio até dourar levemente.
7. Acrescente o gengibre e frite por mais 1 minuto.
8. Adicione o shoyu e o vinagre e misture bem.
9. Despeje esse molho ainda bem quente por cima dos vegetais e misture bem.
10. Polvilhe o gergelim e mexa para incorporar.
11. Refrigere até gelar.
12. Tudo prontinho, é só servir! Bom apetite.



6-Salada Russa

INGREDIENTES

- 3 batatas em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 2 beterrabas pequenas em cubos
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de palmito picado
- 2 maçãs sem casca em cubos
- 2 talos de salsão picados

MOLHO

- 1 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de ketchup
- 1/4 de xícara (chá) de vinagre
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 cebola pequena

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas, a cenoura e a beterraba, separadamente, até ficarem macias.
2. Para o molho, no liquidificador, bata todos os ingredientes.
3. Em uma travessa, misture a batata, a cenoura, a uva-passa, o peito de frango, o palmito, a maçã e o salsão com o molho.
4. Junte a beterraba e misture delicadamente.
5. Leve à geladeira por 2 horas e sirva.



7-Salada verde incrementada

INGREDIENTES

- 1/2 maço de alface crespa
- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de alface roxa
- 1/2 pepino sem casca em rodelas finas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso
- 2 xícaras (chá) de presunto defumado picado
- 1 manga sem casca em fatias

MOLHO

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa ou saladeira, espalhe as folhas de alface picadas grosseiramente com as mãos.
2. Misture o restante dos ingredientes e disponha sobre as folhas.
3. Misture os ingredientes do molho, regue a salada e mexa delicadamente. Sirva em seguida.



8-Salada caprese

INGREDIENTES

- 2 tomates grandes maduros
- 2 bolinhas de mussarela de búfala
- Folhas de manjeriçã
- Tomatinho cereja para decorar e noz pecan
- Azeite, sal e pimenta a gosto

MOLHO

- 1 xícara de chá de manjeriçã fresco
- 1 xícara de chá de azeite
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas de sua preferência
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesã ralado
- 1 dente de alho descascado ,
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o azeite, alho, nozes, queijo e uma pitada de sal e pimenta no liquidificador ou mixer.
2. Quando estiver bem triturado, acrescente as folhas de manjeriçã e bata novamente.
3. Para o molho ficar bem verdinho, bata 2 cubos de gelo com o manjeriçã.
4. Higienize os tomates e corte em fatias sem chegar à base.
5. Corte a mussarela e disponha entre as fatias do tomate.
6. Adicione o molho pesto.
7. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Decore com folhas de manjeriçã, tomate-cereja e nozes.
9. Bom apetite!



9-Salada de berinjela

INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes descascadas
- 2 tomates picadinhos
- 1 cebola grande picada
- 10 azeitonas picadas
- 1/2 pimentão picado
- Vinagre a gosto
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Orégano a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as berinjelas.
2. Corte as berinjelas em rodelaas pequenas.
3. Deixe toda a berinjela de molho coberta em água e vinagre e com uma pitada de sal por cerca de duas horas.
4. Retire a berinjela da água com vinagre, deixe-a escorrer e seque com um guardanapo.
5. Adicione os tomates, a cebola, o pimentão e as azeitonas (jogue fora os caroços) em pedaços e misture.
6. Tempere com sal, azeite, cheiro verde, orégano, pimenta-do-reino e vinagre a gosto. Sirva a vontade!



10-Salada de pepino agridoce- Sunomono

INGREDIENTES

- 3 pepinos tipo japonês
- 200 g de açúcar
- 300 ml de vinagre de arroz ou o vinagre de álcool branco
- 1 colher (chá) de sal
- gergelim preto ou branco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os pepinos. Corte-os em fatias bem finas com uma faca afiada ou com um fatiador de legumes.
2. Coloque as fatias de pepino em uma peneira em cima de uma tigela com o sal e deixe por meia hora. Assim, ele soltará água.
3. Lave em água corrente para retirar o excesso de sal. Em uma panela em fogo baixo, coloque o vinagre e o açúcar. Deixe ferver.
4. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque o pepino em uma tigela e, depois, o líquido já frio.
5. Leva à geladeira por 12 horas. Na hora de servir, coloque gergelim torrado.



11-Salada crocante

INGREDIENTES

- 150 g de repolho verde;
- 150 g de repolho roxo;
- ½ xícara de cebolinha;
- 150 g de cenoura;
- 1 colher de sopa de gengibre fresco;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- suco de 1 limão.
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Comece cortando seus repolhos em fatias e ralando a cenoura bem fininha. Pique a cebolinha;
2. Em seguida, à parte, faça o molho, misturando o gengibre ralado, o mel, o azeite e o suco de limão;
3. Logo após, adicione sal a seu gosto;
4. Misture tudo na hora de servir.



12-Salada de rúcula com manga

INGREDIENTES PARA BASE DA SALADA

- 2 xícaras de folhas variadas (usei um mix de alface americana e alface roxa);
- 2 xícaras de rúcula;
- 1 colher de sopa de amêndoas em laminas torradas (opcional);
- 1 xícara de manga em fatias - o ideal é usar uma manga madura, porém bem firme.

MOLHO

- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite;
- 1 colher de sopa de hortelã picadinho;
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e pimenta do reino moída na hora.

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes do molho e reserve por algumas horas. Isso vai ajudar a aromatizar bem o azeite;
2. Na hora de servir, misture as folhas e em seguida, adicione os pedaços de manga e finalize com amêndoas;
3. Sirva o azeite separado para temperar na hora de comer.

Uma salada com toque agridoce perfeita para dar uma variada nos sabores do dia a dia.



13-Salada de cebola refrescante

INGREDIENTES

- 3 cebolas cortadas em meia-lua (bem fina)
- 3 dentes de alho cortados em lâminas
- Cheiro-verde picado a gosto
- Pimenta biquinho picada a gosto
- Orégano a gosto
- ¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Açúcar a gosto (indispensável para trazer equilíbrio)

MODO DE PREPARO

1. Coloque a cebola e o sal numa tigela e acrescente água.
2. É fundamental marinar por cerca de 30 minutos.
3. Em seguida, escorra totalmente a cebola.
4. Um truque é colocar bastante papel-toalha num recipiente, a fim de secar completamente a cebola.
5. Feito isso, transfira a cebola para um novo recipiente.
6. Agora, tempere com alho, cheiro-verde, sal, uma pequena pitada de açúcar, azeite, orégano, vinagre e pimenta biquinho.
7. Para finalizar, misture bem e a receita está prontinha.

Você pode servir de imediato, mas recomendo levar à geladeira por pelo menos 1 hora. Dessa forma, os sabores apuram e o equilíbrio entre acidez e dulçor chega no ponto perfeito!



14-Salada de pepino com tomate

INGREDIENTES

- ¼ de xícara de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de sopa de mostarda Dijon
- ½ colher de chá de sal
- 1 pepino japonês médio
- 150 g de tomate cereja
- ½ cebola roxa pequena

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco de limão, azeite, mostarda e o sal em uma tigela grande. Bata bem até que o molho esteja completamente combinado;
2. Em seguida, comece misturando a cebola ao molho e deixe descansar por alguns minutos. Logo após, adicione o pepino e os tomates.

Pepino e tomate é uma combinação mais que perfeita para os dias mais quentes. O diferencial dessa salada é o molho. Aproveite!



15-Salada vinagrete

INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde (sem a conserva)
- 1 lata de ervilha (sem a conserva)
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de pimentão vermelho picado
- 2 tomates pequenos picados
- 1 pepino japonês picado
- 1 cenoura grande ralada
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de cebola roxa fatiada fina
- 5 colheres (sopa) de vinagre branco
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco de limão, azeite, mostarda e o sal em uma tigela grande. Bata bem até que o molho esteja completamente combinado;
2. Em seguida, comece misturando a cebola ao molho e deixe descansar por alguns minutos. Logo após, adicione o pepino e os tomates.

Em resumo é só misturar tudo. Mas antes temos uma dica valiosa pra para equilibrar a acidez que é misturar o vinagre com o azeite em separado até obter um líquido encorpado e junte ao restante.



16-Salada de ovo com bacon

INGREDIENTES

- 500g de batata cortada em cubos pequenos (cozida no ponto)
- 150g de bacon picado
- 150g de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de banha de porco
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- 4 ovos cozidos cortados
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pimenta biquinho para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Depois que cozinhar as batatas e fritar o bacon bem sequinho, reserve ambos. Na batata, coloque maionese, mostarda, páprica e misture para envolver todos os pedaços.
2. Na sequência, entre com o ovo cozido, a cebolinha e volte a misturar.
3. Em seguida, junte o bacon, os temperos e volte a mexer até uma consistência que agrade seu paladar.
4. Por fim, geladeira por 30 minutos e bom apetite!

Essa salada é um ótimo acompanhamento para churrasco!



17-Salada de repolho agridoce

INGREDIENTES

- 5 1/2 repolho cortado bem fininho
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 abacaxi maduro em cubos pequenos
- 2 maçãs raladas
- 2 limões
- 100g de uva passa
- 500g de maionese
- 1/2 caixa de creme de leite
- Cheiro verde
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Antes de tudo, corte o repolho ao meio, retire as folhas mais velhas, corte bem fino e deixe de molho na água por 10min. Então deixe escorrer bem.
2. Em seguida, retire a casca do abacaxi, limpe todos os espinhos, fatie e corte em cubos. Deixe escorrendo o caldo em uma peneira.
3. Logo após, lave, descasque e rale as maçãs. Esprema o limão sobre as maçãs para não escurecer.
4. Lave e descasque a cenoura. Rale no ralo fino. Misture a maionese, o creme de leite e o sal.
5. Então em uma bacia grande, incorpore este molho ao repolho, ao abacaxi, às maçãs e a uva passa.
6. Finalize com sal e cheiro verde. Deixe esfriar na geladeira e misture novamente antes de servir.

Essa salada é um ótimo acompanhamento para churrasco!



18-Salada de abacate com atum

INGREDIENTES

- 52 latas de atum escorrido
- 1 caixa de tomates cereja cortados ao meio
- Coentro picado
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- $\frac{1}{4}$ de colher (sopa) de sal
- $\frac{1}{4}$ de colher (sopa) de açúcar
- 2 abacates descascados e cortados em cubos

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar em uma travessa arrume o atum, o abacate em cubos, os tomates.
2. Logo em seguida em outra tigela misture o azeite, o vinagre, o sal e o açúcar.
3. Por fim salpique o tempero e o coentro sobre a salada.
4. Sirva frio. Bom apetite!

Essa salada é um ótimo acompanhamento para churrasco!



19-Salada de bacalhau

INGREDIENTES

- 1 quilo de bacalhau desfiado e dessalgado
- 3 batatas grandes sem casca
- 3 cenouras cortadas em tiras finas
- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de alho picado
- Suco de 1 limão
- 1 pimentão verde cortado em tiras sem sementes
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras sem sementes
- Ervilha escorrida a gosto
- Tomate cortado em tiras sem sementes a gosto
- 12 ovos de codorna cozidos e descascados
- 1 vidro de azeitonas sem caroço
- Azeite a gosto
- Salsinha, cebolinha e coentro picados a gosto

MODO DE PREPARO

1. Antes de tudo em uma panela em fogo médio com água quente cozinhe o bacalhau por 10 minutos.
2. Escorra o bacalhau e deixe esfriar. Depois de frio, desfie o bacalhau e reserve.
3. Cozinhe as batatas e a cenoura em água e sal até ficarem macias. Apague o fogo, escorra e reserve.
4. Em uma frigideira aquecida em fogo médio, coloque o azeite, a cebola, o alho e doure. Despeje suco de limão, o bacalhau desfiado e refogue.
5. Logo após, adicione os legumes cozidos, os pimentões, a ervilha, o tomate, os ovos de codorna, a azeitona e mexa.
6. Apague o fogo, transfira para um refratário e leve à geladeira até gelar.
7. Por fim, retire da geladeira, regue azeite, salpique salsinha, cebolinha e coentro e sirva.



20-Salada de tomate com pesto de hortelã

INGREDIENTES

- tomates italianos
- 1 tomate-débora
- 50 gramas de tomate-cereja
- 70 gramas de tomate-grape
- 15 gramas de hortelã
- 45 gramas de castanha-de-caju
- 20 gramas de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho
- 125 mililitros de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

PESTO DE HORTELÃ

- Junte parte da hortelã, as castanhas, o alho, o parmesão, o sal, a pimenta-do-reino e o azeite em uma tigela e processe com um mixer.
- Reserve algumas folhas da hortelã para usar na finalização.
- Verifique o sal. Se necessário, coloque mais.

MONTAGEM

- Em uma tábua, corte o tomate italiano em 4 partes.
- Corte o tomate-cereja ao meio.
- Corte o tomate-débora em cubos.
- Não corte o tomate-grape.
- Adicione os tomates à vasilha.
- Cubra com o molho pesto de hortelã.
- Finalize com folhas de hortelã.



Dicas para preparar SALADAS

BASE



Alface



Espinafre



Rúcula



Repolho



Acelga

ELEMENTOS CROCANTES



Pepino



Cenoura



Beterraba



Pimentões



Sementes

ELEMENTOS MACIOS



Queijo



Tomate



Arroz



Macarrão



Batata doce

DE UM TOQUE DIFERENTE



Ervas



Frutas secas



Croutons



Brotos



Picles

PROTEÍNAS



Grãos



Frango



Carne



Ovos



Quinoa

MOLHOS



Azeite



Molhos



balsâmico



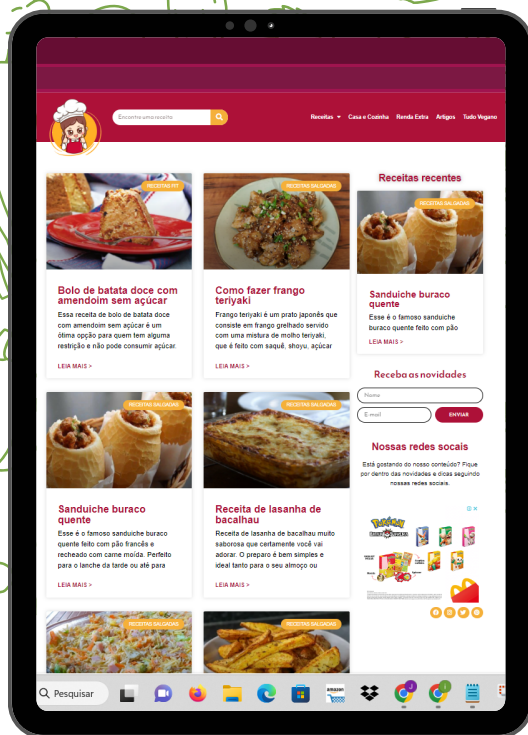
Mostarda



Maionese caseira



www.receitasmaravilhosa.com.br



Aqui tem tudo para você se inspirar e fazer
Receitas Maravilhosas

Você pode nos acompanhar na sua rede social favorita.

