Carlos Alberto de Oliveira
Nutricionista · 68773

SALADA NO POTE

A salada no pote facilita seu dia-a-dia, é uma refeição pronta só pra colocar no prato. Pode tirar o domingo e montar em 30 minutos para a semana inteira. Dica: sempre coma primeiro a salada antes da refeição principal. Os potes de vidro ocupam pouco espaço na geladeira e são transportáveis e fáceis de manusear em qualquer lugar que você escolha para comer.

5 minutos
30 minutos
5 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 unidade média de beterraba crua (140 g)
- 5 folhas médias de alface americana crua (50 g)
- 2 colheres de sobremesa cheias de milho (34 g)
- 5 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru (90 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece com o molho para salada (azeite, suco do limão, temperos e sal à gosto). Desde que você mantenha o pote na posição vertical, o molho para salada permanecerá separado dos vegetais.

2º Os vegetais mais duros são os próximos. Comece com legumes mais firmes, como cenouras, rabanetes, beterraba, milho e pepino, que não se degradará em contato com o molho.

3º Camada de folhas. Isso deve ocupar pelo menos metade do seu pote. Como mencionado anteriormente, opte por verduras mais resistentes como a alface americana ou romana, e sempre verifique se estão secas. Você também pode adicionar castanhas, granola salgada, sementes e frutas secas nesta etapa final.

4º Agite ou despeje no prato quando estiver pronto para consumir. Na hora do almoço ou jantar, você pode agitar o recipiente para distribuir o molho do fundo ou, se preferir despeje todo o conteúdo em um prato e misture com o garfo.

5º Para o sucesso da sua missão é importante ressaltar que os ingredientes precisam ser o mais fresco possível para que não degradem na geladeira por estes 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 PORÇÕES (506 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	399 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	8 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	12 g	47 %
SÓDIO	21 mg	105 mg	4 %