

SALADA NO POTE (CÓPIA)



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 pra semana inteira. Pode também incrementar na hora de comer se quiser colocar arroz, feijão e outras coisas que sejam do seu agrado. 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 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 10 tiras de pimentão, amarelo, cru [52 g]
- 1 unidade de tomate, laranja, cru [111 g]
- 1 prato raso cheio, picada de alface americana crua [80 g]
- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango grelhado [270 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece com o molho para salada. Desde que você mantenha o pote na posição vertical, o molho para salada permanecerá separado dos vegetais, caso contrário leve o molho de salada em outro compartimento.
- 2º Os vegetais mais duros são os próximos. Comece com legumes mais firmes, como cenouras, rabanetes, cebolas e grão de bico, que não se degradará em contato com o molho. Em seguida, escolha outros vegetais como pimentão, sementes de girassol ou abóbora e tomatinho cereja, eles são resistentes mas não precisam entrar 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. Proteínas. Você pode finalizar com tofu salteado, frango grelhado ou queijo em cubos ou carne desfiada por cima, desde que estejam completamente frios. Isso ajudará a empurrar as folhas mais leves para baixo. Você também pode adicionar castanhas, granola salgada, sementes e frutas secas nesta etapa final.

- 4º Proteínas. Você pode finalizar com tofu salteado, frango grelhado ou queijo em cubos ou carne desfiada por cima, desde que estejam completamente frios. Isso ajudará a empurrar as folhas mais leves para baixo. Você também pode adicionar castanhas, granola salgada, sementes e frutas secas nesta etapa final.
- 5º 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.
- 6º 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 PORÇÃO [678 g]	% DDR
ENERGIA	86 kcal	581 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	3 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	89 g	119 %
GORDURA	2 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	30 %
SÓDIO	74 mg	498 mg	21 %