



*Receitas saudáveis  
para o Natal*

MUITO SABOR EM 15 SALADAS ESPECIAIS

## MUITO SABOR EM 15 SALADAS ESPECIAIS

O news.med.br preparou este livro de receitas especialmente para que você possa preparar pratos saborosos e coloridos sem precisar utilizar alimentos inadequados à sua saúde. Ainda assim, consulte seu médico ou nutricionista antes de utilizar algum ingrediente que você não saiba se é permitido em sua dieta e bom apetite!

### *Receitas de Saladas*

Salada de Grão-de-bico com Ervas	2
Salada de Rúcula com Molho de Manga	3
Carpaccio de Legumes	4
Salada de Beringela Assada	5
Salada de Natal	6
Salada de Alface, Rúcula, Ovos e Pimentão	7
Salada Waldorf	8
Salada de Escarola com Tangerinas	9
Salada de Folhas com Vinagrete de Laranja	10
Salada Quente Oriental	11
Panzanella	12
Salada Italiana	13
Salada de Lentilhas e Tomates Cereja	14
Salada Grega	15
Salada Coleslaw	16

## Salada de Grão-de-bico com Ervas

### INGREDIENTES

1 pão sírio  
Alho a gosto  
Azeite a gosto  
Sal a gosto  
Pimenta a gosto  
1 xícara de salsinha  
½ xícara de hortelã  
½ xícara de folhas de aipo  
1 ramo de orégano fresco  
2 xícaras de tomate grape (cereja)  
½ pepino cortado em cubos de cerca de 1 cm  
½ cebola roxa cortada em fatias bem finas  
2 xícaras de grão-de-bico  
1 limão

### MODO DE PREPARO

Abra o pão sírio ao meio e esfregue o alho. Em seguida tempere com azeite, sal e pimenta. Corte em quatro partes e coloque em uma assadeira. Leve ao forno por cerca de 10 minutos. Em uma tigela, junte a salsinha, a hortelã, as folhas de aipo e o orégano. Em outra tigela, corte os tomates ao meio e junte o pepino, a cebola, um dente de alho bem picado e o grão-de-bico. Tempere com azeite, sal e pimenta e esprema o limão por cima. Para montar a salada junte primeiramente os legumes e as ervas. Depois coloque o pão sírio.

## Salada de Rúcula com Molho de Manga

### INGREDIENTES

Para a salada:

1 maço de rúcula

2 mangas maduras e firmes cortadas em cubos

1 cebola média cortada em rodelas finas

Para o molho:

1/4 de xícara de água

1/2 manga cortada em cubos

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de rúcula e enxugue-as. Em uma saladeira, misture as folhas, os cubos de manga e a cebola. Prepare o molho batendo no liquidificador a água, a manga, o azeite, o suco de limão e sal. Sirva a salada com o molho.

Rendimento: 4 porções

## *Carpaccio de Legumes*

### INGREDIENTES

4 xícaras de água  
3 cubos de caldo de legumes  
2 beringelas cortadas em fatias finas  
2 abobrinhas cortadas em fatias finas  
3 cenouras cortadas em fatias finas  
10 folhas de alface cresspa  
10 folhas de alface roxa  
1/2 maço pequeno de rúcula  
15 folhas de hortelã fresca picada  
Molho para salada de sua preferência

### MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de legumes. Coloque as fatias de beringela e cozinhe em fogo alto por 5 minutos com a panela destampada, mexendo às vezes. Retire com uma escumadeira, escorra e reserve. Junte as fatias de abobrinha e cozinhe por mais 5 minutos, com a panela destampada, mexendo às vezes. Retire do fogo, escorra e reserve. Repita a operação com a cenoura e cozinhe até secar o líquido. Reserve.

Montagem: forre o fundo de uma saladeira grande intercalando as folhas de alface cresspa, alface roxa e rúcula. Coloque as fatias de berinjela no centro do prato. Coloque ao redor as fatias de abobrinha e por último as fatias de cenoura. Salpique a hortelã picada por toda a superfície. Cubra com o molho de sua preferência e sirva em seguida.

### Dicas

- Para cortar as fatias bem finas utilize um cortador de legumes bem afiado;
- Para facilitar o preparo em dias de festa, cozinhe as tiras de legumes e conserve na geladeira em tigelas separadas cobertas com filme plástico. Monte a salada pouco antes de servir.

Rendimento: 5 porções

## Salada de Beringela Assada

2 kg de beringela  
1 pimentão verde  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão amarelo  
3 cebolas picadas  
Azeitonas a gosto  
1 pacotinho de oregão  
500 ml de azeite extra virgem  
Tempero a gosto  
Salsinha e cebolinha a gosto

### Preparo

Corte as beringelas em tirinhas pequenas e os pimentões em tirinhas médias. Em seguida acomode as tirinhas de beringela em uma assadeira, coloque os pimentões, as cebolas, as azeitonas, a salsinha e a cebolinha picadas, um pouco de tempero e por último o azeite até molhar bem. Leve ao forno a 220 graus e deixe assar por 1 hora e 30 minutos mexendo sempre. Sirva gelado de preferência de um dia para o outro.

Rendimento: 10 porções

## Salada de Natal

### INGREDIENTES

Para a salada:

Folhas de meio pé de alface roxa

Folhas de meio maço de rúcula

1 xícara de uvas rubi, sem caroço, cortadas ao meio

12 tomates cereja

4 colheres (sopa) de passas claras

Para o molho:

6 colheres (sopa) de creme de leite

6 colheres (sopa) de água

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

1 colher (chá) de sal

### MODO DE PREPARO

Em uma saladeira, disponha as folhas de alface e de rúcula e, por cima, a uva, o tomate cereja e as passas. À parte, prepare o molho: em um recipiente pequeno ou molheira coloque o creme de leite, a água, o vinagre e o sal, e misture. Sirva a salada com o molho à parte.

Rendimento: 6 porções

## Salada de Alface, Rúcula, Ovos e Pimentão

### INGREDIENTES

3 dentes de alho picados  
5 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 pé de alface crespa  
1 maço pequeno de rúcula  
12 ovos de codorna cozidos e sem casca  
1 pimentão em conserva cortado em tiras finas  
100 g de azeitonas pretas médias  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Frite o alho no azeite de oliva até dourar. Retire do fogo, misture o sal e deixe amornar. Lave a alface e a rúcula e seque com toalha de papel. Disponha numa saladeira, distribua os ovos inteiros ou partidos ao meio, o pimentão e as azeitonas. Regue com o alho frito e o azeite.



## Salada Waldorf

### INGREDIENTES

Para a salada:

- 1/2 alface americana picada
- 6 folhas de rúcula
- 6 folhas de alface roxa
- 5 nozes-pecã picadas
- 1 talo de salsão lavado e picado
- 1 maçã fuji descascada e cortada em cubinhos
- 3 nabos descascados e ralados em fitas
- 1/4 de forma de queijo-de-minas cortado em cubinhos

Para o molho:

- 2 colheres (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 colher (sopa) de sementes de gergelim
- Suco de 1/2 limão-cravo
- Folhas de hortelã
- Folhinhas de salsa
- Gotas de limão
- Gotas de shoyu (opcional)

### MODO DE PREPARO

Faça a higienização das verduras e arrume no fundo de uma saladeira. Tempere com o limão e o azeite. Reserve. Distribua as nozes, a maçã, os nabos e o queijo sobre as folhas verdes. Enfeite com a salsa. Salpique com o gergelim, o limão e as folhas de hortelã. Acerte o sal e sirva.

Rendimento: 6 porções

## Salada de Escarola com Tangerinas

### INGREDIENTES

8 tangerinas descascadas e cortadas em rodela  
1 escarola lavada e cortada em tiras (reserve na geladeira)  
1 cebola cortada em anéis finos  
1 taça de vinho de xerez seco  
12 azeitonas  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 colher (sobremesa) de salsa picada  
Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque os anéis de cebola de molho em água durante 10 minutos. Escorra-os bem e deixe-os macerando no xerez durante pelo menos 1 hora. Em seguida escorra-os novamente e coloque-os num recipiente junto com as rodela de tangerina, as azeitonas e três colheres de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe repousar à temperatura ambiente durante 30 minutos. Retire a escarola da geladeira e coloque numa saladeira. Por cima da escarola coloque a mistura de tangerinas, cebolas e azeitonas, polvilhe com a salsa e regue a salada com a colher restante de azeite.

## Salada de Folhas com Vinagrete de Laranja

### INGREDIENTES

Um punhado de folhas de alface crespa escura (roxa)

Um punhado de alface americana

1 xícara de repolho roxo picado (não muito fininho)

1 carambola bem amarelina (que são mais doces, mesmo tendo o gosto azedinho ao mesmo tempo)

Para o vinagrete de laranja:

1/4 de xícara de suco de laranja natural fresco

1/2 colher (chá) de sal

1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora

1 colher (chá) de raspas de laranja

1 colher (chá) de mostarda Dijon

1/2 xícara de azeite extra-virgem

### MODO DE PREPARO

Disponha as verduras e a carambola numa saladeira e reserve. Prepare o molho misturando os cinco primeiros ingredientes e depois vá acrescentando o azeite até emulsionar com um fouet. Sirva em seguida.

## Salada Quente Oriental

### INGREDIENTES

100 g de brotos de soja  
100 g de cogumelos  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão amarelo  
1 alho-poró  
1 cebola  
1 cenoura  
1 copo de vinho do Porto  
1 xícara (café) de caldo de legumes  
1 colher (sopa) de shoyu  
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico  
1 colher (café) de alecrim  
Pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Aqueça o caldo de legumes, junte a cebola, a cenoura e o alho-poró, cortados à juliana. Deixe refogar durante 3 minutos, adicione os pimentões e os cogumelos também cortados à juliana, os brotos de soja e deixe cozinhar por mais 5 minutos com a panela tampada. Tempere com o shoyu, o vinagre e o vinho, misture tudo cuidadosamente e cozinhe por mais 5 minutos. Quando os legumes estiverem cozidos, polvilhe com o alecrim, tempere com pimenta moída e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

## Panzanella

### INGREDIENTES

8 fatias grossas de pão italiano  
10 tomates  
1/2 pepino  
1/2 cebola roxa  
1/2 xícara de azeitonas pretas sem caroço  
2 colheres (sopa) de manjericão fresco  
Raspas da casca de 1 limão  
55 ml de azeite de oliva extra-virgem  
2 colheres (chá) de aceto balsâmico  
Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte o pão em cubos pequenos, coloque-os em uma travessa rasa e adicione água para umedecer o pão. Deixe descansar por 30 minutos. Esprema o excesso de água e esmigalhe o pão em um tigela grande. Pique os tomates, o pepino, a cebola e as azeitonas e acrescente ao pão, juntamente com o manjericão e as raspas. Mexa bem. Misture o azeite e o vinagre e regue a salada. Mexa bem, cubra e refrigere por 30 minutos, no mínimo.

## Salada Italiana

### INGREDIENTES

Para a salada:

- 1/2 maço de rúcula
- 1 cebola média
- 2 tomates médios
- 1 colher (chá) de sal
- 1 laranja-pera
- 6 azeitonas pretas médias

Para o molho:

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de água
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (sopa) de mostarda
- 1/2 colher (chá) de ervas finas

### MODO DE PREPARO

Faça a higienização das folhas de rúcula. Enquanto isso, descasque a laranja retirando toda a parte branca de forma que fique só a polpa. Corte em rodelas e reserve. Corte a cebola também em rodelas, desprenda os anéis cortados, coloque em um prato fundo com 1 colher (chá) de sal, misture bem e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida lave a cebola para retirar o excesso de sal e reserve. Corte os tomates em rodelas e reserve.

Molho:

Em uma tigela coloque o azeite de oliva, a água, a mostarda, o açúcar, as ervas finas e o sal. Misture bem com um garfo para formar um molho homogêneo.

Montagem:

Forre uma saladeira com as folhas de rúcula. Faça camadas com as rodelas de tomate, as de laranja e as de cebola e por último, coloque as azeitonas pretas. Despeje o molho sobre a salada e sirva imediatamente.

## Salada de Lentilhas e Tomates Cereja

### INGREDIENTES

400 g de lentilhas  
12 tomates cereja  
1 buquê de manjeriço  
1 cebola pequena  
6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
Sal e pimenta do reino preta a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha em bastante água com sal por 20 a 25 minutos e escorra-a. Prepare uma mistura com 4 colheres de azeite, uma pitada de sal e uma de pimenta. Limpe, lave e enxugue o manjeriço. Pique algumas folhas com a mão e reserve as demais.

Limpe e lave os tomates e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Transfira-os para a saladeira e tempere com a emulsão preparada e algumas folhas de manjeriço picadas.

Descasque a cebola, corte-a em rodela finas e refogue-as na frigideira antiaderente com 2 colheres (sopa) de azeite. Acrescente as lentilhas, tempere com sal e pimenta e, mexendo bem para pegar sabor, cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 minutos.

Coloque as lentilhas na saladeira, juntamente com os tomates, acrescente as folhas de manjeriço inteiras e misture delicadamente. Distribua a salada em pratos e sirva.

Rendimento: Serve 4 pessoas

## Salada Grega

### INGREDIENTES

2 tomates cortados em quatro  
1 pepino japonês sem semente em fatias  
2 col. (sopa) de pimentão verde cortado em cubos  
2 col. (sopa) de cebola roxa cortada em cubos  
6 azeitonas sem caroço picada  
2 col. (sopa) de queijo cottage  
2 col. (café) de hortelã  
2 col. (café) salsa  
2 col. (café) de vinagre de vinho tinto  
2 col. (café) de molho de pimenta vermelha  
2 col. (chá) de azeite  
sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a salada: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.

Rendimento: 4 porções



## Salada Coleslaw

### INGREDIENTES

225g de repolho branco ou roxo  
175g de damasco seco  
50 g ou 1/2 xícara de nozes picadas  
50g ou 1/2 xícara de avelãs  
115g de uvas passas  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
7 colheres (sopa) de maionese  
5 colheres (sopa) de iogurte natural  
sal e pimenta a gosto  
cibolette para guarnição

### MODO DE PREPARO

Rale a cenoura coloque numa tigela junto com o repolho cortado em tiras finas. Junte o damasco, as passas, as nozes, as avelãs e a salsa. Numa outra tigela misture a maionese, o iogurte, o sal e a pimenta formando um molho. Acrescente este molho aos outros ingredientes e leve à geladeira por uns 30 minutos. Sirva com umas cibolettes decorando.