



# Saladas Gostosas

+ MOLHOS Irresistíveis



volume 01



+ 10  
MOLHOS



SOU SUPER FÃ DE SALADAS DESDE BEM PEQUENA: FAÇO QUESTÃO DE UM PRATINHO FRIO ANTES DAS COMIDAS QUENTES, NEM QUE SEJA SOMENTE UM PUNHADO DE FOLHAS DE ALFACE RASGADAS. MAS, SEMPRE QUE DÁ, CAPRICHOU BASTANTE E, MUITO FREQUENTEMENTE, ACABO INCLUINDO UMA PROTEÍNA E ALGUM CARBOIDRATO PARA SUBSTITUIR A REFEIÇÃO.

## *DICAS*

O PROBLEMA É QUE, APESAR DE AMAR COMER UMA SALADINHA, CONFESSO QUE VEZ OU OUTRA ME BATE UMA PREGUIÇA DANADA DE PREPARÁ-LA. POR ISSO, MEU TRUQUE É SEMPRE DEIXAR ALGUNS INGREDIENTES LAVADOS E MEIO PRONTOS PARA AGILIZAR O PROCESSO. E, QUANDO SEI QUE O DIA VAI SER CORRIDO OU QUE PRECISO ALMOÇAR FORA NESSES DIAS MAIS CALORENTOS, A DICA É DEIXAR OS INGREDIENTES JÁ PREPARADOS NO POTE. ALÉM DE SER SUPER SAUDÁVEL E PRÁTICO PARA COMER EM CASA OU LEVAR DE MARMITA, AS FOLHAS E VEGETAIS AINDA SE CONSERVAM POR MAIS TEMPO.





## *DICAS*

O GRANDE SEGREDO DAS SALADAS NO POTE É MANTER AS FOLHAS O MAIS SECAS POSSÍVEL, ASSIM ELAS NÃO COMEÇAM A FICAR FEIAS E ESTRAGAR. POR ISSO, CAMADA, LÁ NO FUNDO DO POTE DEVE SER A DO MOLHO E A MAIS SUPERIOR, DE FOLHAS. ENTRE ESSAS DUAS CAMADAS, FICAM OS OUTROS INGREDIENTES, QUE ENTRAM SEMPRE DO MAIS FIRME PARA O MAIS MACIO OU DELICADO. PARA FACILITAR, NO COMEÇO EU USAVA COMO BASE ESTE ESQUEMINHA DO OLIVE OILS FROM SPAIN, QUE IMPRIMI E DEIXEI NA PORTA DA GELADEIRA ATÉ DECORAR.

01

## SALADA CALIFÓRNIA

COM PEPINO, MANGA, KANI KAMA E MOLHO TARE



### ingredientes

1 PEPINO JAPONÊS (OU PEPINO COMUM), CORTADO EM TIRAS FINAS

1 MANGA MADURA, CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

200G DE KANI KAMA (SURIMI), DESFIADO

1 CENOURA PEQUENA, RALADA

1/4 DE CEBOLA ROXA, FINAMENTE FATIADA (OPCIONAL)

1 COLHER DE SOPA DE GERGELIM TORRADO (OPCIONAL)

FOLHAS DE ALFACE OU MIX DE FOLHAS VERDES (OPCIONAL, PARA SERVIR)

### molho

1/4 DE XÍCARA DE SHOYU (MOLHO DE SOJA)

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVO

2 COLHERES DE SOPA DE MIRIN (OU VINHO DE ARROZ DOCE)

1 COLHER DE SOPA DE SAKE (OPCIONAL, PARA UM SABOR MAIS AUTÊNTICO)

1 DENTE DE ALHO PICADO (OPCIONAL, PARA UM TOQUE ADICIONAL)

### finalização

REGUE COM MOLHO TARE E POLVILHE GERGELIM TORRADO, SE DESEJAR. SIRVA IMEDIATAMENTE.

02



## SALADA CAESAR LIGHT

COM CROUTONS, PARMESÃO, MOLHO CAESAR LIGHT E FRANGO GRELHADO

### ingredientes salada

FOLHAS DE ALFACE AMERICANA OU ROMANA

CROUTONS

QUEIJO PARMESÃO RALADO GROSSO

FILÉ DE FRANGO GRELHADO (OPCIONAL)

### para o molho

1 DENTE DE ALHO AMASSADO OU RALADO

1 FILÉ DE ANCHOVA BEM PICADINHO (OU PASTA DE ANCHOVAS)

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA (PREFERENCIALMENTE DIJON)

1 COLHER DE CHÁ DE MOLHO INGLÊS

1 COLHER DE SOPA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO FINO

2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL NÃO ADOÇADO (OU DE MAIONESE)

1 COLHER DE SOPA DE LIMÃO ESPREMIADO +/-

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE SAL E PIMENTA DO REINO A VONTADE



## modo de preparo

PARA FAZER O MOLHO CAESAR, MISTURE EM UMA TIGELA ALHO, FILÉ DE ANCHOVA (OPCIONAL), MOSTARDA E MOLHO INGLÊS. ADICIONE QUEIJO RALADO FINO, IOGURTE (OU MAIONESE) E LIMÃO, BATENDO ENQUANTO DESPEJA AZEITE EM FIO PARA UM CREME HOMOGÊNEO. TEMPERE COM SAL E PIMENTA E LEVE À GELADEIRA.

PREPARE CROUTONS A GOSTO, COMPRADOS OU FEITOS EM CASA. PARA A SALADA, ADICIONE FRANGO GRELHADO (TEMPERADO COM SAL, PIMENTA, COMINHO E LIMÃO) CORTADO EM TIRAS, SE DESEJAR. RASGUE A ALFACE, MISTURE COM METADE DO MOLHO E COLOQUE EM UM PRATO. CUBRA COM CROUTONS, FRANGO (OPCIONAL) E PARMESÃO RALADO, E FINALIZE COM O RESTANTE DO MOLHO.

ESSA RECEITA SERVE BEM UMA PESSOA.



## SALADA MEDITERRÂNEA DE GRÃO-DE-BICO

### ingredientes salada

1 LATA DE GRÃO-DE-BICO (240 G), ESCORRIDO E ENXAGUADO

1 PEPINO MÉDIO, CORTADO EM CUBOS

1 PIMENTÃO VERMELHO, CORTADO EM CUBOS

1/2 CEBOLA ROXA, FATIADA FINAMENTE

100 G DE AZEITONAS PRETAS (OPCIONAL, USE COM MODERAÇÃO DEVIDO AO SÓDIO)

100 G DE QUEIJO FETA ESFARELADO (OPCIONAL, SUBSTITUA POR QUEIJO FETA LIGHT OU USE MENOS QUANTIDADE)

1/4 DE XÍCARA DE SALSINHA PICADA

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

SUCO DE 1 LIMÃO

1 DENTE DE ALHO PICADO

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA GRANDE, COMBINE O GRÃO-DE-BICO, PEPINO, PIMENTÃO, CEBOLA ROXA E AZEITONAS (SE ESTIVER USANDO).

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO.

FINALIZE COM A SALSINHA PICADA. SIRVA IMEDIATAMENTE OU LEVE À GELADEIRA ANTES DE SERVIR.



## SALADA DE ESPINAFRE COM FRANGO GRELHADO

### ingredientes salada

2 PEITOS DE FRANGO GRELHADOS E FATIADOS (USE PEITO DE FRANGO SEM PELE PARA MENOS GORDURA)

4 XÍCARAS DE ESPINAFRE FRESCO

1 MAÇÃ VERDE, FATIADA

1/4 DE XÍCARA DE NOZES PICADAS (OPCIONAL, USE COM MODERAÇÃO DEVIDO ÀS CALORIAS)

1/4 DE XÍCARA DE QUEIJO DE CABRA ESFARELADO (OPCIONAL, SUBSTITUA POR QUEIJO LIGHT OU USE MENOS QUANTIDADE)

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE BALSÂMICO

1 COLHER DE CHÁ DE MEL (OPCIONAL, USE COM MODERAÇÃO)

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA GRANDE, COLOQUE O ESPINAFRE, MAÇÃ, NOZES E QUEIJO DE CABRA.

GRELHE OS PEITOS DE FRANGO, DEIXE ESFRIAR UM POUCO E FATIE.

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO.

ADICIONE O FRANGO FATIADO À SALADA E REGUE COM O MOLHO.



## SALADA DE QUINOA COM LEGUMES ASSADOS

### ingredientes salada

1 XÍCARA DE QUINOA, COZIDA CONFORME AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM

1 ABOBRINHA, CORTADA EM RODELAS

1 CENOURA, CORTADA EM RODELAS

1 PIMENTÃO VERMELHO, CORTADO EM CUBOS

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

1/4 DE XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO (OPCIONAL, USE UMA MENOR QUANTIDADE OU SUBSTITUA POR QUEIJO PARMESÃO LIGHT)

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200°C. COLOQUE OS LEGUMES EM UMA ASSADEIRA, REGUE COM AZEITE E TEMPERE COM SAL E PIMENTA.

ASSE POR 20-25 MINUTOS, MEXENDO NA METADE DO TEMPO.

EM UMA TIGELA, COMBINE A QUINOA COZIDA E OS LEGUMES ASSADOS.

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO.

REGUE A SALADA COM O MOLHO E FINALIZE COM O QUEIJO PARMESÃO (SE ESTIVER USANDO).



## SALADA DE ABACATE COM CAMARÕES

### ingredientes salada

200 G DE CAMARÕES LIMPOS E DESCASCADOS

1 ABACATE MADURO, CORTADO EM CUBOS

1 TOMATE, CORTADO EM CUBOS

1/2 CEBOLA ROXA, PICADA

1/4 DE XÍCARA DE COENTRO FRESCO PICADO

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

SUCO DE 1 LIMÃO

1 DENTE DE ALHO PICADO

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

COZINHE OS CAMARÕES EM UMA FRIGIDEIRA COM UM POUCO DE AZEITE ATÉ QUE FIQUEM ROSADOS E COZIDOS. TEMPERE COM SAL E PIMENTA.

EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ABACATE, TOMATE, CEBOLA ROXA E COENTRO.

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO.

ADICIONE OS CAMARÕES À SALADA, REGUE COM O MOLHO E MISTURE DELICADAMENTE. SIRVA IMEDIATAMENTE.



## SALADA DE GRÃOS COM TOFU

### ingredientes salada

1 XÍCARA DE LENTILHAS COZIDAS

1 XÍCARA DE MILHO (OPCIONAL, USE MENOS PARA REDUZIR CALORIAS)

1/2 XÍCARA DE TOMATE-CEREJA, CORTADO AO MEIO

100 G DE TOFU FIRME, CORTADO EM CUBOS E GRELHADO

1/4 DE XÍCARA DE CEBOLINHA PICADA

PARA O MOLHO:

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA (REDUZA PARA DIMINUIR CALORIAS)

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ

1 COLHER DE CHÁ DE MEL (OPCIONAL, USE COM MODERAÇÃO)

1 COLHER DE CHÁ DE COMINHO EM PÓ

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA GRANDE, COMBINE AS LENTILHAS, MILHO (SE ESTIVER USANDO), TOMATE-CEREJA E TOFU GRELHADO.

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO.

REGUE A SALADA COM O MOLHO E MISTURE BEM.

FINALIZE COM A CEBOLINHA PICADA. SIRVA FRIA OU À TEMPERATURA AMBIENTE.



## SALADA DE ATUM COM FEIJÃO VERDE

### ingredientes salada

- 1 LATA DE ATUM EM ÁGUA, ESCORRIDO
- 200 G DE FEIJÃO VERDE, CORTADO EM PEDAÇOS E COZIDO AL DENTE
- 1/2 CEBOLA ROXA, FATIADA
- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO, CORTADO EM CUBOS
- 1/4 DE XÍCARA DE AZEITONAS VERDES FATIADAS
- 1/4 DE XÍCARA DE SALSINHA PICADA

### para o molho

- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ATUM, FEIJÃO VERDE, CEBOLA ROXA, PIMENTÃO E AZEITONAS.

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO ATÉ EMULSIONAR.

DESPEJE O MOLHO SOBRE A SALADA E MISTURE BEM.

FINALIZE COM A SALSINHA PICADA. SIRVA IMEDIATAMENTE OU LEVE À GELADEIRA ANTES DE SERVIR.



## SALADA DE ABACATE COM TOMATE E CEBOLA

### ingredientes salada

- 2 ABACATES MADUROS, CORTADOS EM CUBOS
- 1 TOMATE GRANDE, CORTADO EM CUBOS
- 1/2 CEBOLA ROXA, FATIADA FINAMENTE
- 1/4 DE XÍCARA DE COENTRO FRESCO PICADO

### para o molho

- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

- EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ABACATE, TOMATE, CEBOLA ROXA E COENTRO.
- EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO ATÉ EMULSIONAR.
- REGUE A SALADA COM O MOLHO E MISTURE DELICADAMENTE.
- SIRVA IMEDIATAMENTE PARA EVITAR QUE O ABACATE ESCUREÇA.



## SALADA COM SALMÃO DEFUMADO E SHOYO

### ingredientes salada

FOLHAS VERDES CALFACE ROMANA OU AMERICANA, FRISÉE, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, ENDÍVIA ETC.)

FOLHAS DE RADICCHIO

TOMATINHOS CEREJA CORTADOS AO MEIO

+ / 1 COLHER DE SOPA DE ALCAPARRAS

+ / 150G. DE CARPACCIO DE SALMÃO DEFUMADO

TORRADINHAS SAL E PIMENTA DO REINO A VONTADE

### para o molho

1 COLHER DE SOPA DE MOLHO SHOYO

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

2 COLHERES DE SOPA DE LIMÃO ESPREMIADO

1 PITADA DE ERVAS FINAS DESIDRATADAS

### finalização

MISTURE OS INGREDIENTES DO MOLHO, LEVE À GELADEIRA POR 15 MINUTOS.

MONTE A SALADA COM FOLHAS, TOMATES, ALCAPARRAS E SALMÃO RASGADO. SE NÃO  
SERVIR IMEDIATAMENTE, REFRIGERE POR ATÉ 3 HORAS.

NA HORA DE SERVIR, REGUE COM O MOLHO E TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

RENDE UMA PORÇÃO; AJUSTE AS QUANTIDADES PARA MAIS PESSOAS.



## SALADA DE COUVE COM MAÇÃ E NOZES

### ingredientes salada

4 XÍCARAS DE COUVE PICADA

1 MAÇÃ VERDE, CORTADA EM FATIAS FINAS

1/4 DE XÍCARA DE NOZES PICADAS

1/4 DE XÍCARA DE QUEIJO FETA ESFARELADO (OPCIONAL)

### para o molho

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA

1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA GRANDE, COMBINE A COUVE, MAÇÃ, NOZES E QUEIJO FETA (SE ESTIVER USANDO).

EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO ATÉ EMULSIONAR.

REGUE A SALADA COM O MOLHO E MISTURE BEM.

SIRVA IMEDIATAMENTE PARA QUE A COUVE PERMANEÇA CROCANTE.



## SALADA DE FRANGO COM ABACAXI

### ingredientes salada

- 2 PEITOS DE FRANGO GRELHADOS E FATIADOS
- 1 XÍCARA DE ABACAXI FRESCO CORTADO EM CUBOS
- 4 XÍCARAS DE ALFACE AMERICANA PICADA
- 1/4 DE XÍCARA DE AMÊNDOAS FATIADAS
- 1/4 DE XÍCARA DE COENTRO FRESCO PICADO

### para o molho

- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

- EM UMA TIGELA GRANDE, COMBINE O ALFACE, ABACAXI, FRANGO, AMÊNDOAS E COENTRO.
- EM UM POTE PEQUENO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO ATÉ EMULSIONAR.
- REGUE A SALADA COM O MOLHO E MISTURE BEM.
- SIRVA IMEDIATAMENTE PARA GARANTIR A FRESCURA DOS INGREDIENTES.

***BONUS+ 5***  
***MOLHOS PARA***  
***SUA SALADA***

BEM-VINDO À SEÇÃO DE MOLHOS  
IRRESISTÍVEIS!  
DESCUBRA COMO TRANSFORMAR SUAS  
SALADAS COM NOSSOS MOLHOS  
DELICIOSOS E SAUDÁVEIS.





NESTE GUIA, VOCÊ ENCONTRARÁ  
RECEITAS SIMPLES E SABOROSAS  
QUE VÃO ELEVAR O NÍVEL DAS  
SUAS REFEIÇÕES.  
DE OPÇÕES CREMOSAS A  
VINAGRES SOFISTICADOS, CADA  
MOLHO FOI CUIDADOSAMENTE  
ELABORADO PARA  
COMPLEMENTAR UMA  
VARIEDADE DE SALADAS E  
AGRADAR A TODOS OS  
PALADARES. PREPARE-SE PARA  
ADICIONAR UM TOQUE ESPECIAL  
ÀS SUAS SALADAS E TORNAR  
CADA REFEIÇÃO AINDA MAIS  
DELICIOSA!

## ingredientes molho

1/4 DE XÍCARA DE TAHINE (PASTA DE GERGELIM)

SUCO DE 1 LIMÃO

1 DENTE DE ALHO PICADO

2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA (OU MAIS PARA AJUSTAR A CONSISTÊNCIA)

1 COLHER DE CHÁ DE MEL (OPCIONAL)

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

## finalização

EM UMA TIGELA, MISTURE O TAHINE, SUCO DE LIMÃO, ALHO E MEL (SE ESTIVER USANDO).

ADICIONE A ÁGUA AOS POUCOS ATÉ ALCANÇAR A CONSISTÊNCIA DESEJADA.

TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

MEXA BEM ATÉ OBTER UM MOLHO HOMOGÊNEO. SIRVA SOBRE SUA SALADA FAVORITA.

NOTA: ESSE MOLHO É CREMOSO E TEM UM SABOR LEVEMENTE AMARGO QUE COMBINA BEM COM SALADAS DE VEGETAIS E GRÃOS.



## MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS

### ingredientes molho

1/2 XÍCARA DE IOGURTE GREGO NATURAL (OU IOGURTE NATURAL)

2 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA

1 DENTE DE ALHO PICADO

1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON

2 COLHERES DE SOPA DE ERVAS FRESCAS PICADAS (SALSINHA, CEBOLINHA, DILL OU MANJERICÃO)

SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

EM UMA TIGELA, MISTURE O IOGURTE, SUCO DE LIMÃO, AZEITE, ALHO E MOSTARDA.

ADICIONE AS ERVAS FRESCAS PICADAS E TEMPERE COM SAL E PIMENTA.

MEXA BEM ATÉ TODOS OS INGREDIENTES ESTAREM BEM INCORPORADOS. SIRVA COM

SALADAS DE FOLHAS VERDES OU LEGUMES.

NOTA: ESTE MOLHO É LEVE E FRESCO, IDEAL PARA SALADAS DE VEGETAIS E COMO UM DIP SAUDÁVEL.

## MOLHO DE MOSTARDA E MEL



### ingredientes molho

- 1/4 DE XÍCARA DE MOSTARDA DIJON
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 1/4 DE XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

1. EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE A MOSTARDA, MEL E VINAGRE.
2. ADICIONE O AZEITE EM UM FIO CONTÍNUO ENQUANTO MEXE PARA EMULSIONAR O MOLHO.
3. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO. MISTURE BEM ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. SIRVA SOBRE SALADAS DE FRANGO OU GRÃOS.
4. NOTA: ESSE MOLHO TEM UM SABOR AGRIDOCE QUE COMBINA MUITO BEM COM SALADAS DE FRANGO, VEGETAIS ASSADOS E SALADAS DE GRÃOS.



## MOLHO DE ABACATE E LIMÃO

### ingredientes molho

- 1 ABACATE MADURO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1/4 DE XÍCARA DE IOGURTE GREGO OU ÁGUA (PARA AJUSTAR A CONSISTÊNCIA)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

1. EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS OU LIQUIDIFICADOR, COMBINE O ABACATE, SUCO DE LIMÃO E ALHO.
2. ADICIONE O IOGURTE OU ÁGUA PARA AJUSTAR A CONSISTÊNCIA DO MOLHO.
3. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO E PROCESSE ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA.
4. SIRVA COM SALADAS DE FOLHAS VERDES, VEGETAIS OU COMO UM MOLHO PARA WRAPS.
5. NOTA: ESTE MOLHO É CREMOSO E TEM UM SABOR SUAVE DE ABACATE, PERFEITO PARA SALADAS FRESCAS E PRATOS LEVES.



## MOLHO DE VINAIGRETTE BALSÂMICO

### ingredientes molho

- 1/4 DE XÍCARA DE VINAGRE BALSÂMICO
- 1/4 DE XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA DIJON
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL (OPCIONAL)
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

### finalização

1. EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE O VINAGRE BALSÂMICO, MOSTARDA E MEL (SE ESTIVER USANDO).
2. ADICIONE O AZEITE EM UM FIO CONTÍNUO ENQUANTO MISTURA PARA EMULSIONAR O MOLHO.
3. ADICIONE O ALHO, SAL E PIMENTA A GOSTO. MISTURE BEM ATÉ QUE TODOS OS INGREDIENTES ESTEJAM INCORPORADOS.
4. SIRVA SOBRE SALADAS DE FOLHAS, SALADAS DE GRÃOS OU COMO UM TEMPERO PARA VEGETAIS ASSADOS.
5. NOTA: ESSE MOLHO É CLÁSSICO E VERSÁTIL, OFERECENDO UM SABOR RICO E LIGEIRAMENTE ADOCICADO QUE COMBINA BEM COM UMA AMPLA VARIEDADE DE SALADAS.