

Salada Mix!



Com o frio indo embora, podemos trocar a sopa quentinha por saladas refrescantes e nutritivas para ser saboreada em uma refeição leve e saudável.

Nada melhor do que um MIX de ingredientes que transforme a salada em um único prato com todos os valores nutricionais (proteína, vitaminas e carboidrato) necessários para uma boa refeição.

Confira essa receitinha simples e deliciosa, sempre lembrando que você pode inventar a mistura da sua maneira desde que haja equilíbrio entre os sabores e valores nutricionais.

Ingredientes: a quantidade fica a seu critério...

-Folhas verdes da sua preferência

-Muçarela de búfala

-Salmão defumado

-Abacate ou avocado em meias luas

-Croutons de pão francês ou integral

-Nozes ou qualquer castanha picadas grosseiramente

Junte todos os ingredientes numa travessa bem bonita e jogue o molho por cima.

Molho de Tahine:

Misture numa molheira, suco de 1 limão, 1 colher de chá de Tahine em pasta com um pouco do óleo, 1/2 dente de alho amassado e picado, sal e pimenta, podendo ser qualquer uma (do reino, síria, calabresa, sumak, etc) à gosto. Emulsione tudo muito bem e acrescente 1 ou 2 colheres de sopa de água e azeite à gosto e misture tudo com um garfo ou mini fouê.