

Tempere sua salada com sabor e saúde

Algumas dicas e receitas saudáveis para tornar a saladinha de cada dia mais variada, saborosa e saudável.

Na hora de temperar a salada, temos muitas opções. Apesar disso, muita gente consome o mix básico e mais conhecido: limão ou vinagre, azeite e sal. Mas dá para variar sem ter um trabalhão na cozinha e saboreando opções deliciosas.

Porém, é preciso resistir à tentação de se esbaldar com os cremes à base de muito queijo e maionese, que são muito calóricos. Para ajudar você a fazer escolhas mais saudáveis, a nutricionista Elaine Cristina Rocha de Pádua selecionou algumas dicas para você apreciar sua saladinha e receitas bem gostosas.

Para começar, a maionese pode ser trocada pelo

iogurte desnatado ou pela ricota fresca. Também é fundamental utilizar ervas, que podem ser encontradas em qualquer supermercado ou feira: salsinha, cebolinha, sálvia, alecrim, manjericão, manjeriço e hortelã, que são saborosas e têm importantes nutrientes para o bom funcionamento do organismo. “A salsa, por exemplo, tem vitamina C e é diurética”, diz Elaine.

O segredo é ir experimentando cada erva até descobrir as suas preferidas. Uma receita simples é misturar algumas destas ervas frescas com alho e/ou cebola picadinha e juntar ao iogurte natural desnatado e/ou à ricota. Você pode colocar um pouco de cada, finalizar com sal e, se desejar, um pouco de azeite.

A nutricionista ainda destaca uma opção que



SEGREDO é
ir experimentando
cada erva até descobrir
as suas preferidas

DICAS DE MOLHOS PARA VOCÊ VARIAR O CARDÁPIO



Molho rosé - Junte seis colheres (sopa) de iogurte natural desnatado a três colheres (sopa) de molho de tomate concentrado. Acrescente

algumas folhas de hortelã fresco e sal.

Molho de mostarda - Misture cinco colheres (sopa) de ricota, 4 colheres (sopa) de mostarda e seis colheres (sopa) de iogurte natural desnatado. Tempere com sal. Quem gosta de alho e cebola crus pode acrescentar um pouco de cada, bem raladinhos.

pode substituir o azeite de oliva: fazer um mix de óleos juntando uma parte de azeite, outra de óleo de macadâmia e uma porção menor de óleo de linhaça, que tem sabor bastante acentuado. “Essa mistura é rica em ômega 3, 6 e 9, ácidos graxos essenciais que previnem problemas cardiovasculares e de colesterol, mas deve ser usada com moderação, pois é muito calórica. Uma colher de sopa é a medida”, afirma.

Sabor delicioso com qualidade, tradição e bom preço.



• LINGUIÇAS •
UAY

Tradição com gostinho mineiro.



PADARIA



KI-SABOR

EM 2 ENDEREÇOS

Avenida Espanha, 165
Parque das Nações

3715.7404

PÃES - DOCES - FRIOS

ACEITAMOS ENCOMENDAS
PARA AS SUAS FESTAS

R. Mj. Joaquim Bernardes, 89
Subindo a Rua São Paulo

3715.4210

R. Dilermano Reis, 261
Estância São José

linguicasuay.com.br

Fone: 35722.1810
Poços de Caldas-MG