

Saladas DE VERÃO

**5 RECEITAS NUTRITIVAS
PARA REFEIÇÕES LEVES
E SABOROSAS**



**Receitas práticas
e equilibradas**



**Ingredientes
simples e acessíveis**



Adaptado a grávidas

Ana Gomes Rodrigues

NUTRICIONISTA

*Nutrição com ciência,
cuidado e equilíbrio.*





BEM-VINDA!



Porque uma alimentação saudável não precisa de ser complicada.

Com pequenas escolhas diárias, é possível cuidar do seu corpo, ganhar mais energia e melhorar a sua qualidade de vida.

Neste eBook encontra 5 saladas frescas, completas e fáceis de preparar, perfeitas para o verão!

Nutrição com ciência, cuidado e equilíbrio.

Ana Gomes Rodrigues

NUTRICIONISTA



Todas as receitas foram pensadas para oferecer nutrientes essenciais e promover saúde, de forma leve e saborosa.



CUIDADOS A TER

Para as grávidas não imunes à toxoplasmose:

1



Lavar bem as mãos
com água e sabão.

2



Desinfetar frutas e vegetais
adequadamente com produto
adequado (não basta usar
água e vinagre).

3



Cozinhar bem
os alimentos.

4



Lavar e desinfetar bem
as tábuas e facas
de corte.

BENEFÍCIOS DE INCLUIR SALADAS NA SUA ALIMENTAÇÃO



Aumentam a ingestão de fibras, vitaminas e minerais essenciais.



Favorecem a saciedade e ajudam no controle do peso.



Contribuem para uma melhor digestão e saúde intestinal.



São práticas, versáteis e ideais para preparar com antecedência.

*Pequenas escolhas hoje,
melhores resultados amanhã!*



Salada de tomate com cavala e grão

INGREDIENTES

- 1 lata de cavala em azeite
- 1 tomate médio
- 80 g de grão-de-bico enlatado (podes substituir por outra leguminosa)
- 1 mão-cheia de espinafres
- ¼ de cebola pequena q.b.
- vinagre balsâmico q.b.
- orégãos q.b.
- pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

- 1 Escorre bem o azeite da cavala e o líquido do grão-de-bico.
- 2 Descasca a cebola.
- 3 Lava e desinfeta com um desinfetante adequado o tomate, os espinafres e a cebola.
- 4 Pica o tomate e a cebola, junta os espinafres, o grão-de-bico, a cavala escorrida e tempera com o vinagre, adiciona ervas aromáticas e especiarias a gosto (sugerimos orégãos e pimenta)



DICA DA NUTRICIONISTA

Para mais frescura, sirva bem fria e adicione folhas de hortelã.



Salada de quinoa e atum com molho de iogurte

INGREDIENTES

- 50 g de quinoa crua (cerca de ½ de chávena)
- 1 lata de atum em água, escorrido
- ½ pepino pequeno, cortado em cubos
- 6 tomates-cereja, cortados ao meio
- Alface iceberg (ou 1 mão-cheia, cortada)
- ¼ cenoura pequena, ralada
- Pimenta moída q.b.

Molho de iogurte:

- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de sumo de limão
- ½ colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de salsa picada
- Pimenta q.b.
- 1 dente de alho picado

PREPARAÇÃO

- 1 Lava a quinoa e cozinha-a em água com 1 folha de louro durante cerca de 15 minutos. Deixa arrefecer.
- 2 Enquanto isso, lava bem, descasca e desinfeta os legumes (cenoura, tomate, pepino, alface) e a salsa com um produto de desinfecção apropriado.
- 3 Rala a cenoura e corta o pepino em cubos.
- 4 Mistura a quinoa cozida com o atum previamente escorrido, o pepino, os tomates-cereja, a cenoura e a alface.
- 5 Pica o alho finamente. Numa tigela pequena, mistura os ingredientes do molho.
- 6 Junta o molho à salada e envolve bem.
- 7 Serve de imediato.



DICA DA NUTRICIONISTA

Pode preparar a quinoa com antecedência e guardar no frigorífico.



Salada de cuscuz e tofu

INGREDIENTES

- ¼ chávena de cuscuz
- ¼ chávena de água a ferver
- ½ de tofu firme, cortado em cubos
- 1 chávena de feijão vermelho
- ¼ pepino
- 2 ou 3 nozes
- Farinha de milho q.b.
- Sal fino q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Cominhos q.b.
- Gengibre em pó q.b.
- 1 dente de alho picado
- Azeite q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.
- Erva aromática a gosto
(manjerição/salsa/coentros/ hortelã)



PREPARAÇÃO

- 1 Escorre o tofu e seca-o com ajuda de papel absorvente. Corta o tofu em cubos. Pica finamente um dente de alho. Faz uma marinada para o tofu: num prato de sopa dispõe o tofu, coloca a pimenta, pimentão doce, uma pitada de sal, cominhos, gengibre, alho picado. Coloca ainda um fio de azeite e vinagre balsâmico, envolve cuidadosamente e deixa marinar.
- 2 Lava e desinfeta com um produto adequado o pepino e corta-o em cubos pequenos.
- 3 Pica as nozes.
- 4 Envolva a farinha de milho no tofu cuidadosamente.
- 5 Numa frigideira coloca o tofu sem estar sobreposto, vai mexendo e cozinha até dourar.
- 6 Ferve água para os couscous. Enquanto a água aquece, numa taça grande coloca os couscous, pimenta, sal fino, pimentão doce, gengibre em pó e um fio de azeite. Mexe bem.
- 7 Quando a água estiver a ferver coloca nos couscous e tapa com uma tampa e deixa por 3 minutos.
- 8 Mistura todos os ingredientes na taça cuidadosamente, tempera com uma erva aromática a gosto (manjerição/salsa/coentros/hortelã) e retifica os temperos se necessário.



DICA DA NUTRICIONISTA

É uma salada completa, rica em proteína vegetal e perfeita para levar na marmitta!



Poké bowl com frango desfiado

INGREDIENTES

- 80 g de peito de frango cozido e desfiado (ou outras sobras de carne)
- 40 g de arroz cru
- 50 g de edamame
- ¼ de manga cortada em cubos
- ¼ de abacate cortado em cubos
- 1 colher de chá de molho de soja (o molho de soja tem um teor elevado de sal, a quantidade deverá ser pequena)
- 1 colher de café de sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

- 1 Cozinhe o arroz e deixe arrefecer ligeiramente.
- 2 Cozinhe o frango até estar bem passado e desfia-o (ou usa sobras de uma refeição).
- 3 Dispõe o arroz numa tigela.
- 4 Organiza por cima o frango, o edamame, a manga, o abacate.
- 5 Salpique com uma colher de chá de molho de soja e uma colher de café de sementes de sésamo.



DICA DA NUTRICIONISTA

Este bowl é rico em proteína, fibras e cores — ideal para uma refeição leve e equilibrada.

Salada de massa integral com ovo e azeitonas

INGREDIENTES

- 50 g de massa integral crua
- 2 ovos (bem cozidos)
- 1 tomate médio
- 1 chávena de couve roxa finamente cortada (cerca de 70 g)
- 6 azeitonas, descaroadas
- 1 colher de chá de azeite
- Vinagre ou suco de limão q.b.
- Tomilho q.b.
- 1 colher de chá de sementes de girassol



PREPARAÇÃO

- 1 Cozinhava a massa conforme as instruções da embalagem e deixa arrefecer.
- 2 Coze muito bem os ovos durante cerca de 10 a 12 minutos (o interior deverá ficar bem cozinhado), descasca-os e corta-os em quartos.
- 3 Lava muito bem e desinfeta o tomate e a couve roxa. De seguida, corta-os.
- 4 Numa tigela, mistura a massa, o tomate, a couve roxa e as azeitonas.
- 5 Junta os ovos por cima.
- 6 Tempera com azeite, vinagre e tomilho.
- 7 Finaliza com as sementes de girassol (opcional).



DICA DA NUTRICIONISTA

Prática para as refeições do dia a dia e rica em nutrientes.



QUER APRENDER A ALIMENTAR-SE MELHOR SEM DIETAS RESTRITIVAS?

Mudar sua relação com a comida é o primeiro passo para mais saúde, bem-estar e disposição!

O SEU CORPO
MERECE CUIDADO,
NUTRIÇÃO E
CONSTÂNCIA!

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA:

- ✓ Prefira alimentos in natura e minimamente processados.
- ✓ Inclua frutas, legumes e verduras todos os dias.
- ✓ Beba bastante água ao longo do dia.
- ✓ Evite ultraprocessados e alimentos ricos em açúcares.
- ✓ Faça refeições equilibradas.
- ✓ Respeite seu corpo e seus sinais de fome e saciedade.

Cuidar da sua alimentação é o primeiro passo para uma vida mais saudável e equilibrada.

Estou aqui para ajudar nessa jornada!



A SUA SAÚDE É O SEU MAIOR
PATRIMÔNIO. CUIDE-SE HOJE!





SOBRE A NUTRICIONISTA

Ana Gomes Rodrigues

NUTRICIONISTA

Apaixonada por promover saúde e bem-estar por meio da alimentação equilibrada.

Acredito que pequenas mudanças diárias podem transformar vidas e que uma alimentação saudável é a base para mais disposição, qualidade de vida e longevidade.

*Cuidar da sua alimentação
é cuidar de si!*



OS MEUS SERVIÇOS



Avaliação Nutricional

Análise completa para entender suas necessidades e objetivos.



Plano Alimentar Personalizado

Planos alimentares individualizados, práticos e equilibrados para o seu dia a dia.



Acompanhamento Nutricional

Suporte contínuo para ajustar sua alimentação e alcançar resultados.



Educação Nutricional

Orientação e estratégias para criar hábitos saudáveis e duradouros.



AGENDE JÁ A SUA CONSULTA

(Clica neste link)

