

RECEITAS COM FRUTA E SALADAS À BASE DE VEGETAIS E/OU FRUTA

ESPETADA DE FRUTA

Ingredientes

Frutas variadas:

Ananás	Palitos grandes/espetos de madeira
Kiwi	
Morango	
Manga	
Uvas	
Laranja	
Tangerina ou clementina	

Preparação

Cortar a fruta aos pedaços e colocar no espeto, alternando as cores para melhor efeito visual.

SALADA TROPICAL

Ingredientes

Uvas	Kiwi
Melão	Laranja
Maçã	Manga
Morangos	Sumo de laranja
Ananás	Passas
Maracujá	Nozes

Preparação

Cortar as frutas aos pedaços, misturando-as a pouco e pouco. Por fim, acrescentar o sumo de laranja e saltear com os frutos secos.

SALADA DE ATUM

Ingredientes

1 cebola

1 raminho de salsa

1 pimento vermelho em cubinhos

200g de cogumelos fatiados

2 ovos

Atum fresco

1 dente de alho

Azeite

Sumo de limão q.b.

Preparação

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira e servir.

SALADA DE ERVILHAS

Ingredientes

1 cebola picada

1 raminho de salsa

1 pimento vermelho em cubinhos

200g de ervilhas cozidas

50 g de milho doce cozido

2 ovos

1/2 cenoura raspada

1 dente de alho

Orégãos

Azeite

Sumo de limão q.b.

Preparação

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira, por fim polvilhar com orégãos e servir.

SALADA DE FEIJÃO VERMELHO

Ingredientes

1 cebola picada
1 raminho de salsa
1/2 beterraba raspada
1 pimento vermelho e 1 verde em cubinhos
200g de feijão vermelho
2 ovos
1 dente de alho
Azeite
Sumo de limão q.b.

Preparação

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira, por fim juntar raspas de beterraba e servir.

SALADA DE FRANGO E QUEIJO FRESCO

Ingredientes

500g de peito de frango
300g de queijo fresco
200g de fiambre de peru
2 cebolas
2 tomates
Alface
Uvas passas e nozes

Para o molho:

1 iogurte natural misturado com banana

Preparação

Grelhar o frango, deixar arrefecer e desfiar. Cortar os restantes ingredientes e misturar. Envolver o preparado anterior com o molho. Salpicar com sultanas e nozes. Servir com pão de mistura torrado.

SALADA DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes

15 camarões pequenos

8 delícias do mar

1 ovo cozido

½ lata de rebentos de soja

6 folhas de alface

1 cenoura ralada

1 laranja cortada aos pedaços

Para o molho:

3 colheres de iogurte natural

½ maçã bem picada sem casca

5 nozes

5 avelãs picadas

Orégãos

Preparação

Cozer os camarões, as delícias do mar, a soja e o ovo. Misturar os ingredientes antes preparados com a alface, a cenoura e a laranja.

Para preparar o molho, juntar o iogurte, a maçã, os orégãos, as nozes, as avelãs. Misturar bem.

Colocar a salada numa travessa e regar com o molho.

SALADA FRIA DE GALINHA

Ingredientes

1 cebola

1 raminho de salsa

1 pimento vermelho em cubinhos

200g de cogumelos fatiados

Carne de galinha cozida ou assada desfiada

1 dente de alho

Azeite

Sumo de limão q.b.

Preparação

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira e servir.

SALADA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

1 cebola picada

1 raminho de salsa

1 tomate em cubinhos

1 pimento vermelho em cubinhos

1/2 cenoura raspada

200g de grão de bico cozido

1 dente de alho

Orégãos

Azeite

Sumo de limão q.b.

Preparação

Misturar todos estes ingredientes numa saladeira, por fim polvilhar com orégãos e servir.

SALADA DE ALFACE COM PAPAIA E GOIABA [4 pessoas]

Ingredientes

4 folhas de alface

1 papaia madura

1 goiaba madura

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de vinagre

1 colher (sopa) de amêndoas torradas

1 colher (sopa) de cebolinho picado

1 pitada de sal

Preparação

Lavar a alface e esfarrapá-la deixando-a a escorrer. Descascar a papaia e a goiaba, retirar-lhe as sementes e cortá-las em pequenos pedaços.

Numa taça, colocar a alface, a fruta e as amêndoas picadas. Acrescentar o cebolinho e temperar com uma pitada de sal, azeite e vinagre. Servir de imediato.

SALADA DE ALFACE COM MANGA E QUEIJO FRESCO [4 pessoas]

Ingredientes

- 4 folhas de alface
- 1 manga madura
- 1 queijo fresco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de orégãos secos
- 1 pitada de sal
- 4 folhas de hortelã

Preparação

Lavar a alface e esfarrapá-la, deixando-a a escorrer. Descascar a manga e corta-la em pequenos pedaços. Esfarelar o queijo.

Numa taça, colocar a alface, a manga e o queijo fresco. Polvilhar com os orégãos, adicionar a hortelã picada e temperar com sal, azeite e vinagre. Servir de imediato.

SALADA DE MELANCIA COM QUEIJO [4 pessoas]

Ingredientes

- 300g de melancia sem casca
- 150g de mistura de legumes de folha para salada (a gosto)
- 100g de queijo (tipo flamengo, pouco gordo)
- 2 pêssegos maduros
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol torradas
- ½ limão

Preparação

Cortar a melancia em pedaços. Retirando-lhes todas as sementes. Descascar os pêssegos e corta-los em pequenos quadrados. Lavar os legumes, escorre-los cuidadosamente e esfarrapá-los. Cortar o queijo em cubos pequeninos.

Numa taça, dispor os legumes, a melancia, os pêssegos, o queijo e temperar com o sumo de limão e o azeite. Enfeitar com as sementes e servir de imediato.

SALADA DE ACELGAS COM IOGURTE E NOZES [4 pessoas]

Ingredientes

200g de acelgas

1 iogurte natural

½ meloa

½ laranja

2 colheres (sopa) de nozes

2 colheres (sopa) de azeite

Preparação

Arranjar, lavar as acelgas e deixa-las escorrer.

Cortar a meloa em cubos ou, com uma colher própria, retirar-lhe pequenas bolas e reserva-las.

Numa taça, colocar as acelgas, a meloa e as nozes cortadas em pedaços grossos. Dispor colheradas de iogurte de forma apetitosa e regar a salada com o sumo de laranja e o azeite. Se desejar, pode adicionar massas cozidas a esta salada e torná-la num prato principal.

SALADA DE FEIJÃO-VERDE COM COENTROS [4 pessoas]

Ingredientes

400g de feijão-verde

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

1 molho de coentros

Preparação

Lavar o feijão-verde, cortar-lhe as extremidades, aparar lateralmente, de forma a retirar-lhes os fios, e corta-los em pedaços. Cozer o feijão-verde em água temperada com sal. Depois de cozido, escorrer a água e deixe-o arrefecer. Picar os alhos e os coentros.

Numa taça, colocar o feijão-verde bem frio, adicionar os coentros e o alho picados, temperar com vinagre e azeite e envolver bem.

SALADA DE CENOURA E MILHO [4 pessoas]

Ingredientes

- 3 cenouras grandes
- 1 lata (pequena) de milho doce cozido
- 1 tomate maduro
- ½ pepino
- 1 pé de manjericão
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação

Descascar as cenouras e rale-as finamente. Retirar a casca ao pepino, corta-lo ao meio (no sentido longitudinal) e lava-lo cuidadosamente. Cortar o tomate em pequenos pedacinhos. Escorrer o milho.

Numa taça, juntar a cenoura com o tomate, o pepino, o milho e temperar com sal, vinagre e azeite. Decorar com as folhas de manjericão cortadas finamente.

SALADA DE COUVE COM CENOURA E IOGURTE [4 pessoas]

Ingredientes

- 1 couve lombarda ou repolho
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação

Ralar ou passar no processador o repolho, as cenouras e a cebola. Misturar com metade da salsa picada e envolver. Preparar o molho com o iogurte, o azeite e o sal e acrescenta-lo á salada. Levar ao frio por 30 minutos e servir polvilhado com a restante salsa picada.

SALADA DE LEGUMES COM REQUEIJÃO [2 pessoas]

Ingredientes

- 6 cogumelos
- 2 batatas pequenas
- 4 ramos de couve-flor cozida
- 2 folhas de alface
- ½ abacate maduro
- 1 tomate
- 3 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Preparação

Lavar as batatas, enxuga-las e envolver cada uma em pape de alumínio. Assa-las no forno durante cerca de 30 minutos. Colocar cada folha de alface (depois de lavada e enxuta) num prato.

SALADA DE ENDÍVIAS COM FRUTA [4 pessoas]

Ingredientes

- 2 endívias
- 1 maçã verde
- 1 ovo cozido
- 30g de avelãs
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sumo de limão
- Pimenta q. b.

Preparação

Arranjar as endívias. Retirar-lhes as folhas estragadas e a base. Separar as folhas, lava-las e escorre-las sobre papel de cozinha. Lavar a maçã, corta-la em fatias finas e rega-las com um pouco de sumo de limão. Misturar o iogurte com 1 colher (sopa) de sumo de limão, a mostarda e a pimenta moída e envolver tudo até obter um creme aveludado. Dispor as folhas de endívia num prato grande, intercaladas com as fatias de maçã. Regar com o molho e por cima espalhar pedacinhos de avelã, ovo picado e coentros.

SALADA DE TOMATE COM PEPINO [4 pessoas]

Ingredientes

- 3 tomates
- 1 pepino
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de orégãos
- 1 colher (chá) de coentros picados
- 1 pitada de sal

Preparação

Lavar o pepino e os tomates. Retirar parcialmente a casca ao pepino e corta-lo em rodela finas. Cortar o tomate em gomos e a cebola em meias-luas. Dispor os legumes numa saladeira, regar com azeite e vinagre e temperar com sal. Servir polvilhado com as ervas picadas.

SALADA DE PEPINO COM PIMENTO [4 pessoas]

Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 pimento amarelo
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de manjeriço picado
- 1 pitada de sal

Preparação

Assar os pimentos no forno do fogão, retirar-lhes a pele e as membranas interiores e deixa-los arrefecer. Lavar os pepinos, retirar-lhes parcialmente a casca e corta-los em rodela finas. Cortar a cebola em meias-luas. Dispor os legumes numa saladeira, regar com azeite e vinagre e temperar com sal. Servir polvilhado com o manjeriço picado.

SALADA MISTA COM ENDÍVIAS E PALMITOS [4 pessoas]

Ingredientes

1 embalagem pequena de mistura para saladas

2 palmitos

1 endívia

1 maçã verde

1 iogurte natural magro

50g de miolo de noz

1 colher (chá) de mostarda

Sumo de limão

Manjericão

Preparação

Lavar e descascar a maçã, corta-la ao meio, retirar-lhe as sementes, corta-la em quartos e depois em fatias finas. Regar a maçã com sumo de limão para que não escureça. Cortar os palmitos em rodelas e picar ou cortar em juliana as endívias.

Colocar os ingredientes anteriores numa taça e adicionar-lhes o miolo de noz partido em pedaços. Juntar o iogurte e a mostarda e envolver. Dispor a mistura para saladas na saladeira e, por cima, colocar o preparado anterior. Polvilhar com manjericão fresco e servir.

SALADA DE AGRIÃO COM LARANJA [4 pessoas]

Ingredientes

1 molho de agriões

2 laranjas

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de sumo de limão

1 pitada de sal

Preparação

Lavar os agriões e seleccionar-lhes apenas as folhas e os caules mais tenros. Descascar as laranjas e corta-las em gomos limpos.

Dispor os agriões numa saladeira com os gomos de laranja por cima, regar com azeite e sumo de limão e temperar com sal. Servir de imediato.

SALADA DE LEGUMES E ANANÁS [2 pessoas]

Ingredientes

- 1 ananás pequeno
- 1 queijo fresco pequeno
- 8 tomates-cereja
- 2 folhas de alface roxa
- 1 chávena (chá) de cenoura ralada
- 1 chávena (chá) de agriões em folha
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de orégãos secos

Preparação

Lavar o ananás e enxuga-lo cuidadosamente. Corta-lo ao meio, no sentido da altura, escavar-lhe o interior com a ajuda de uma faca e cortar a polpa em bocadinhos. Reservar as metades escavadas.

Cortar o queijo fresco em pequenos cubos e os tomates-cereja ao meio. Ripar as folhas de alface e mistura-las com o ananás, o queijo, o tomate, os agriões e a cenoura ralada.

Misturar o sumo de limão com a mostarda e o azeite. Deitar o molho sobre a salada e envolver. Distribuir a salada pelas metades de ananás, regar com o iogurte e polvilhar com os orégãos picados.

SALADA DE COUVE-FLOR COM IOGURTE [4 pessoas]

Ingredientes

500g de couve-flor

1 iogurte natural

1 colher (sopa) de cebolinho picado

1 colher (sopa) de sumo de limão

1 pitada de sal

Pimenta q. b.

Preparação

Misturar o iogurte com o cebolinho, o sumo de limão e a pimenta acabada de moer. Lavar, cortar em pequenos ramos e cozer a couve-flor em água abundante temperada de sal. Depois de cozida, escorrê-la e servi-la regada com o molho de iogurte.