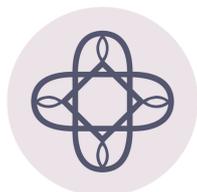

07 Opções de saladas práticas



Por:



Amanda Fernandes

Nutricionista, CRN6 16093

Opções de Saladas

As vezes a criatividade não chega na hora da salada, não é?! Pois esse material vai te ajudar a destravar na montagem de saladas práticas e com verduras que mais usamos na nossa região. Vamos lá!

Temperos para saladas



Azeite de Oliva
Extra virgem



Orégano



Manjericão



Vinagre de maçã



Iogurte Natural



Limão



Mostarda



Mix de pimenta



Opções de Saladas

1



Alface em tiras



Cenoura ralada



Pepino em fatias



Gergelim

2



Tomate



Acelga em tiras



Alface roxa



Castanha de Caju
quebrada

3



Repolho branco
em tiras



Repolho Roxo em
tiras



Cenoura ralada



Creme de queijo



Opções de Saladas

4



Alface



Tomate cereja



Manjeriçao



Queijo em cubos
ou ralado

5



Brócolis picado



Cenoura cozida



Milho verde



Ervilha verde

6



Cenoura cozida
em tiras



Quiabo cozido



Coentro picado



Maxixe cozido



Opções de Saladas

7



Alface Americana



Tomate cereja



Camarão no alho e
azeite



Cebolinha picada



Queijo ralado



Cebola roxa em
anéis finos



Amanda Fernandes

nutrição consciente e com ciência



[\(84\) 9 9227-4645](tel:(84)99227-4645)



amandafernandesm.nutri@gmail.com



[@amandafernandes.nutri](https://www.instagram.com/amandafernandes.nutri)



amandafnutri.com.br



Ed. HC Plaza. - Av.. Cel. Auris Coelho, 285 - Lagoa Nova, Natal - RN, 59075-050.
