

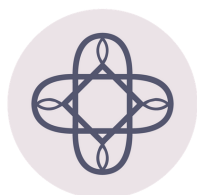
---

## 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

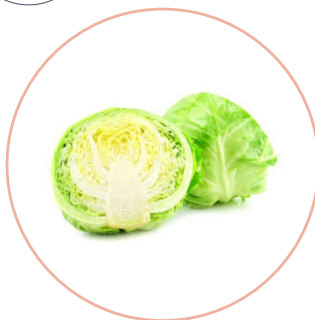


Alface roxa



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



Manjericão



Queijo em cubos  
ou ralado

5



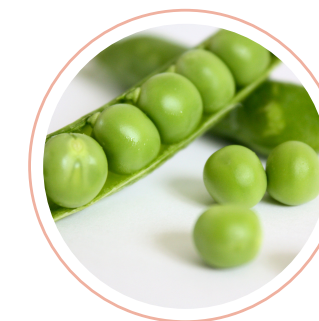
Brócolis picado



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](mailto:amandafernandesm.nutri@gmail.com)



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



[amandafnutri.com.br](http://amandafnutri.com.br)



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

---