

Outra Receita de Salada de Frango

Para quem gosta de uma refeição saudável e também substancial, mais uma receita de Salada de Frango. Super fácil, gostosa e prática, confira!

Salada de repolho e cenoura

Dica de salada com dois dos ingredientes que mais duram (frescos) na geladeira: repolho e cenoura. Com molho saboroso, para qualquer estação.

Salada Morna de Feijão Fradinho

Sugestão de receita nutritiva: veja como fazer esta salada morna de Feijão Fradinho (que permite diversas variações). Combinação brasileira!+

Como fazer Salada de Radicchio com Bacon

Dica de como fazer Salada de Radicchio com Bacon, acompanhamento tradicional e delicioso para o galetto (ao menos no Rio Grande do Sul). Vem+!

Blogmas 7 – Salada com Figos

Dica de preparo de Salada com Figos, mais uma receita que vale para a Ceia de Natal no nosso Blogmas. Com sugestão de substitutos para os ingredientes. Vem!

Salada de Atum Low Carb

*Receita simples de **salada de atum**, para seguirmos com as comidinhas **low carb**.*



Sei que pode parecer meio sem criatividade compartilhar aqui a receita de uma **Salada de Atum**, mas vamos combinar que a grande maioria das receitas dessa categoria são com ovos. E eu gosto de diversificar, acho chato e desnecessário comer a mesma coisa todos os dias com tanta diversidade nesse mundo.

Mas é difícil encontrar receitas *low carb* que não sejam variações de omeletes ou à base de muito queijo! Então essa simples **Salada de Atum** que já tenho feito há algum tempo fica como sugestão, para quem quer reduzir o consumo de carboidratos na alimentação. A quantidade vai depender da sua fome. Bom apetite!

Salada de Atum

Ingredientes



- Repolho picado;
- Pimentão vermelho picado;
- *Radicci* (usei o roxo, pois aqui não tem do outro);
- Cenoura ralada (usei uma);
- Atum em lata (usei duas pequenas, pois era o que tinha);
- Salsinha picada;
- 1 colher de maionese (opcional);
- Limão e azeite (em quantidade ao seu gosto).

Modo de preparo

Misture todos os legumes e verduras picados em uma travessa. Prepare um molho à parte com limão, azeite e maionese (se quiser usar), misturando bem. Escorra a água ou óleo do atum e misture com as verduras picadas e a salsinha. Finalize temperando com o molho e sirva em seguida.

Se você quiser incrementar, sugiro adicionar: grão de bico (mas bem pouco, pois é proteico mas muito calórico), rúcula, tomate, abacate e cebola roxa (não sou lá muito fã de cebola

crua). Foi que fiz outro dia e achei que alimentou super bem!



Note que não coloquei sal, uma vez que o atum já é salgado, e é melhor exagerar. E já que esta “receita” é bem mais uma sugestão, comente aqui como você prepara a sua salada com atum!

— — —

*Para conferir as outras receitas **low carb** publicadas pelo blog podem ser conferidas [neste link aqui](#).*

Salada de frango e frutas grelhadas

*Frutas grelhadas dão um toque interessante para uma salada, dica para seguirmos com nossas receitas **low carb**.*



A quarta receita **low carb** da nossa lista é um tanto quanto simples: Salada de Frango com **frutas grelhadas**. Sei que não é uma receita lá muito complexa, mas vamos combinar que ideias novas são sempre válidas, não é mesmo?

Então segue a minha dica, para quem quer variar na combinação da salada de frango, adicionando **frutas grelhadas**. A adição de uma fruta é sempre uma boa opção para diversificar sabores! Quantidades indicadas de preparo de salada para servir duas pessoas.

Salada de frango com frutas grelhadas



Ingredientes

- 3 sobrecoxas de frango (sem pele e sem osso);
- 1 pêsego (pode usar também nectarina ou ameixa);
- 50 g de queijo feta;
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras;
- 1 cenoura ralada grossa;
- Folhas verdes (rúcula, alface, agrião, chicória...);
- Azeite, sal, pimenta e aceto balsâmico).

Modo de preparo

Corte as sobrecoxas de frango em 3 (grelha mais rápido!), tempere com sal e pimenta e reserve. Corte o pêsego em quatro partes e coloque em uma [frigideira grill antiaderente](#) para que doure em fogo médio. Quando estiverem dourados, remova e coloque o frango para grelhar com um fio de azeite.





Enquanto o frango grelha, lave a salada de folhas verdes, lave e corte em tiras o pimentão, descasque e rale a cenoura. Quando o frango estiver grelhado, monte o prato na seguinte sequência: folhas verdes, cenoura ralada, pimentão cortado, frango e pêssego grelhado. Finalize polvilhando queijo feta esfarelado e tempere com pimenta, azeite e balsâmico. Bom apetite!



*Para preparo de receitas mais saudáveis, o uso de uma **frigideira grill** é uma ótima opção. [Aqui neste link](#) tem diversas opções de onde comprar uma **frigideira grill antiaderente**, caso esteja querendo investir em acessórios para cozinha.*

*Para conferir todas as receitas **low carb** já postadas pelo blog, [acesse aqui!](#)*

Salada sabor churrasco

Salada com sobras de carne já preparadas é a segunda receita low carb da nossa lista de 21 que fazem parte dessa serie!



Resolvi brincar com o nome da **salada**, mas creiam, o resultado é bem este! É relativamente fácil fazer esta receita se você tiver à mão sobras de carne assada ou até mesmo rosbife. Por isso o trocadilho com o nome “sabor churrasco” – espero que não me levem à mal!

Mais do que uma **receita de salada**, esta é uma sugestão de prato para reaproveitar sobras de carne bovina já preparadas. A menos que você deteste carne de gado fria, deixo aqui a minha sugestão saudável para aproveitar as sobras do próximo churrasco. Além disso, é low carb!

Salada sabor churrasco

Ingredientes



- Sobras de carne bovina já preparadas (eu usei desta vez sobras de bifes de picanha, mas pode ser qualquer carne bovina);
- Rúcula;
- Cenoura ralada;
- Parmesão em lascas;
- Ervilha torta;
- Azeite, aceto balsâmico, sal e fumaça líquida (opcional).

Modo de preparo

Lave a salada, descasque e rale a cenoura, corte o queijo em lascas e reserve. Remova as gorduras da carne (se tiver!) e outras partes que não estejam tão macias. Corte em fatias muito finas e reserve.



Lave bem as ervilhas tortas, remova o “fio” a partir da ponta, e leve para dourar em uma frigideira bem quente com um fio de azeite. Reserve e enquanto esfria, prepare o molho para temperar a salada.



Em um recipiente separado, adicione uma colher de chá de

fumaça líquida, uma colher de aceto balsâmico, uma colher de azeite, uma pitada de sal e uma colher de água. Misture bem e sirva somente na hora em que a salada estiver montada no prato, na forma que apresentei ela abaixo ou da forma que preferir.



Para ver os outros posts com receitas [low carb](#), acesse aqui!

Salada de frango desfiado do

Coyote

*Primeira receita low carb é baseada em uma salada de **frango desfiado** que era servida no Coyote Bar e Restaurante.*



Decidi começar a serie de receitas *low carb* com uma salada de **frango desfiado** que vem carregada de memória gastronômica. Isso porque ela é a recriação de uma receita criada pelo *chef Caco Pereira* em Santa Maria/RS para o restaurante Coyote, onde trabalhei como garçom há uns bons anos atrás.

Também considero este prato, que apesar de levar **frango desfiado** não tem nada de simplório, um dos símbolos do meu despertar para a gastronomia. Pois foi trabalhando neste restaurante (que infelizmente não existe mais, e [aqui tem uma reportagem](#) deste mês sobre a trajetória do chef santamariense e o *Vadson Schaeffer* que era um dos proprietários do restaurante segue com o projeto [Coyote Original Food](#)) que passei a me interessar mais por culinária, e não apenas cozinhar.

Quero lembrar que esta não é a receita do *chef Caco Pereira*, é minha versão da criação dele, a quem rendo esta homenagem.

Minha receita de salada de **frango desfiado** é uma adaptação *low carb*, mas bem substanciosa. Serve duas pessoas.

Salada de Frango Desfiado do Coyote

Ingredientes



- 400 g de peito de frango;
- 1 tomate;
- Palmito (a seu gosto);
- Tomate seco (a seu gosto);
- Pimentão vermelho (opcional);
- Maço de rúcula;
- 120 ml de iogurte natural (desnatado, kefir ou maionese também valem);
- Molho de pimenta do tipo Tabasco;
- Suco de meio limão;
- Salsinha, sal, pimenta e azeite.

Modo de preparo

Tempere o peito de frango com sal, pimenta e o suco do limão e reserve por alguns minutos. O cozimento para fazer o **frango desfiado** fica ao seu critério – já cozinhei na água, já dourei

na frigideira e já cozinhei no vapor. Depois de cozido, desfie ou corte em pedaços pequenos e reserve.



Prepare o molho misturando o iogurte, sal, um pouco de azeite de oliva extra virgem e molho de pimenta Tabasco. Eu sempre tempero a olho e vou ajustando conforme o meu gosto.



Corte o palmito em cubinhos. O pimentão, se desejar colocar (uso porque aqui eles tem uma variedade super saborosa e até

meio adocicada, sem ser indigesta), lave bem e corte em tiras finas. Remova as sementes do tomate e corte em cubos. Por fim, corte o tomate seco em cubos, a salsinha finamente e misture todos estes ingredientes com o **frango desfiado** e o molho. Sirva acompanhado de rúcula e bom apetite!





Post com a proposta de postar receitas Low Carb você confere [aqui](#).

Como fazer granola

Granola é um complemento alimentar que pode ser doce ou salgada!



Eu nunca fui muito fã de **granola**, até conhecer as delícias que a minha amiga **nutricionista Fernanda Maciel** começou a produzir verdadeiras delícias. Mas morando longe ficou difícil consumir os produtos dela e a necessidade de uma alimentação saudável me fez começar a fazer as minhas próprias granolas.

Peguei as ideias dela para definir os e aqui seguem minhas

dicas de **como fazer granola**. Mas desde já aviso que o principal é ter cuidado para fazer ela ficar crocante sem tostar (eu odeio aquele tipo de granola que preciso ficar horas mastigando!).

Como fazer granola



Granola doce de coco e granola salgada de lemon pepper.
A minha fórmula é praticamente a mesma para versão doce ou salgada, mudo alguns ingredientes e os temperos. Procuro colocar nozes variadas, aveia em flocos, *corn flakes* e temperos. Geralmente faço **granola doce** de coco e **granola salgada** de *lemon pepper*. Veja dicas de preparo abaixo.

Para a granola doce você vai precisar de:



- aveia em flocos (que é mais macia e deixa a granola mais leve, a meu ver);
- *corn flakes* (gosto de colocar porque dá uma base *crunch*, mas não pode ter sabor nem açúcar);
- nozes (uso pecã, amêndoas e castanha de caju);
- raspas de coco;
- para adoçar: mel, geleia, açúcar mascavo, maple syrup...o que mais apetecer! Eu uso xarope de coco bio;
- pitada de sal;
- semente de linhaça;
- frutas secas (eu não coloco, então fica ao seu critério).

Como fazer granola doce: as quantidades ficam ao seu critério, eu costumo usar 3/4 de xícara de corn flakes, 3/4 de xícara de aveia, 1 xícara de raspas de coco, 1/2 xícara de cada noz e 1/3 de xícara de linhaça. Corte as nozes grosseiramente, misture tudo e tempere com uma pitada de sal e o que escolheu para temperar (a quantidade também varia bastante).

Misture bem e leve ao forno em temperatura baixa (entre 50 e 90 graus), lembrando de misturar a cada 30 minutos. Se usar uma forma de borda baixa, fica pronto mais rápido. Para mim,

em geral, levo mais ou menos duas horas para ficar pronto.

É bom ficar atento a temperatura do forno, para evitar que queime. É mais um processo de secar do que de assar propriamente dito. Quando as nozes estiverem crocantes, está pronto!

Sobre adição de frutas secas: eu particularmente gosto de colocar apenas coco. Mas já fiz com *goji berry* e uva passa, e minha recomendação é de que coloque apenas quando a granola já está quase pronta (cinco minutos finais). Do contrário, tenho a impressão de que elas passam do ponto muito rápido!

-- --

Para a granola salgada você vai precisar de:



- aveia em flocos;
- *corn flakes*;
- nozes (pecã, castanha do pará, pistache, cardamomo...);
- sementes (linhaça, girassol, abóbora e pinoli);
- *lemon pepper* e sal;
- azeite de oliva (ou outro de sua preferência).

Como fazer granola salgada: o processo  exatamente o mesmo da granola doce. Pico as nozes, misturo, tempero ao meu gosto e levo ao forno até que as nozes estejam crocantes.

 o complemento ideal para saladas, sopas e onde mais você achar que combina.



Gosta de receitas saudáveis? [Confira este link](#) com opções de salada que já postei aqui no blog! E [aqui no blog antigo da Fer](#) tem várias receitas saudáveis que valem à pena ser testadas!

Salada com Cabotiá assada

Cabotiá na salada? Confira receita deliciosa e saudável de salada com a abóbora mais popular do BR.



Eu realmente amo como **Cabotiá** – a abóbora de casca dura e sabor adocicado – conquistou adeptos no Brasil. Essa variedade de leguminosa foi levada do Camboja para a Ásia pelos portugueses durante o período das navegações e chegou ao Brasil junto com os imigrantes japoneses, que a consideram afrodisíaca e usam dela para fazer tempura.

Eu aprecio todo tipo de preparo de ou com **cabotiá** e vou compartilhar aqui algumas receitinhas e dicas. Espero que apreciem e se tiverem ideias ou receitas para sugerir, fiquem a vontade para me informar através de comentários e e-mail. Medidas para salada para duas pessoas.



— — —

Salada com Cabotiá assada

Ingredientes

- 1/4 de abóbora **cabotiá**;
- 1 xícara de quinoa cozida (modo de preparo [aqui](#))
- 300 g de peito de frango;
- 200 g de rúcula;
- 150 g de cogumelos frescos;
- Noz pecã;
- Sálvia e alecrim;
- Azeite, sal, pimenta e noz moscada.

Modo de preparo

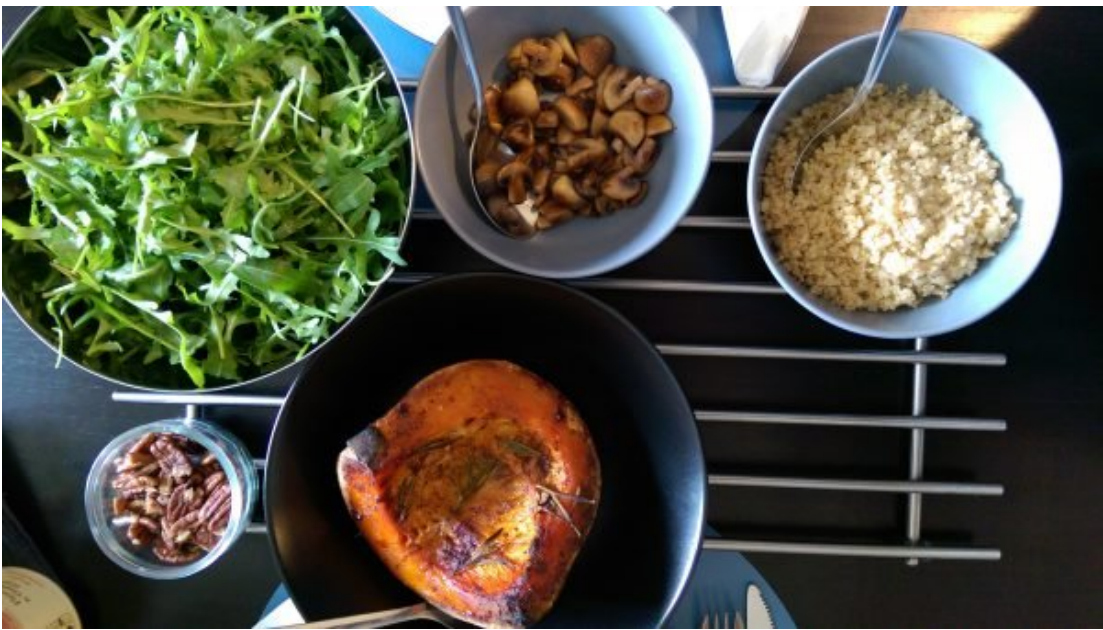
Pré-aqueça o forno para assar a abóbora **cabotiá** em 220 graus (ou temperatura alta, mas não no máximo). Remova a semente e tempere com alecrim, sal, pimenta, azeite e uma pitada de noz moscada. Leve ao forno para assar embrulhada em papel manteiga. O papel deixa a abóbora mais saborosa que papel alumínio. Com abóbora congelada também funciona.



Corte o peito de frango em tiras e tempere com sal, pimenta, azeite e sálvia. Deixe marinando por alguns minutos enquanto prepara os outros ingredientes. Lave e escorra bem as folhas de rúcula. Aqueça levemente a quinoa, se ela já estiver cozida. Se não, siga as dicas de preparo [deste post](#).

Limpe com um pano úmido os cogumelos e corte cada um em quatro partes. Aqueça uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue os cogumelos até dourar. Tempere com sal e pimenta.

Quando a abóbora estiver assada (aproximadamente 25 min., confira com um garfo se está macia), desligue e retire do forno. Aqueça uma frigideira e doure as tiras de peito de frango. Com os ingredientes todos prontos, monte a salada no prato, na seguinte ordem: rúcula, algumas colheres de quinoa, frango, algumas colheradas de **cabotiá assada**, alguns cogumelos e finalize com nozes, sal, azeite e aceto balsâmico.



Saladas com Quinoa em Grãos

*Post com dicas de preparo de saladas com **quinoa em grãos**, para quem busca uma refeição saudável e satisfatória.*



Granola salgada dá o toque final para que a sua salada seja rica em nutrientes e muito saudável.

Preciso confessar – vez ou outra eu vicio em alguns ingredientes. Como podem perceber pelas minhas últimas postagens aqui, o vício do momento é a **quinoa em grãos**. Mas não é à toa. Eu gosto de comer salada, e sempre que preciso dar uma “desintoxicada”, é às folhas verdes com frango que recorro. *But*, sempre existiu um porém: rapidamente eu ficava com fome.

A **quinoa em grãos**, cozida conforme ensinei neste post [aqui](#), é o complemento mais saudável que encontrei para incrementar minhas saladas. E preciso confessar, como fica bom! O princípio é sempre o mesmo: quinoa cozida, folhas verdes, legumes (picados, grelhados, cozidos – o que estiver a fim, o

que for mais prático, o que tem na geladeira), alguma carne e/ou queijo.

Adicionar granola, nozes, castanhas e até frutas secas deixam a refeição completa e saborosa. E, o mais importante no meu caso: sempre precisar antecipar o lanche da tarde para meia hora depois do almoço.

Sugestões de salada com quinoa

Para inspirar o preparo desse cereal saboroso, saudável e sem glúten, seguem algumas sugestões de salada de quinoa em grãos. Porque eu bem sei que costumo postar muita coisa gorda, mas eu também gosto de uma comidinha saudável (difícil descobrir o que eu NÃO gosto de comer!).

▪ Salada de Quinoa com Frango

Frango pode ser preparado da forma que mais agradar você! Ao final do post dica de preparo fácil de frango no vapor, para deixar sua salada de quinoa mais saudável. Para incrementar além das folhas, palmito – ou use os legumes que mais apreciar! Assados ou grelhados são a pedida para quem quer seguir na linha *fit*.



▪ Salada de Quinoa com Presunto Cru

Finalizei com *croutons*, que ensino a fazer fácil neste post [aqui](#). Para incrementar (se desejar, pois assim já fica ótima), pode adicionar ricota e berinjela grelhada.



▪ Salada de Quinoa com Salmão

Usei salmão defumado, que colocado na quinoa quente cozinhou rapidamente, mas também pode ser feita com lascas de salmão grelhado ou atum. Se desejar adicionar algum legume, teste aspargos, com preparo indicado neste post [aqui](#).



▪ Salada de Quinoa com Tomate e Granola

Foto que ilustra o cabeçalho desse post. Salada com alface, tomate, queijo *cottage*, quinoa, frango refogado e granola. Para os vegetarianos, recomendo substituir o frango por berinjela grelhada ou [abobrinha com cogumelos refogados](#).