

Monte sua *Salada de Pote*

Comer saladas todos os dias é essencial, pois elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, melhorar a digestão e manter a pele saudável. Além disso, por poucas calorias, pode ajudar no controle de peso. Incorporar uma variedade de vegetais frescos na sua alimentação diária também pode reduzir o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas e diabetes. Siga este passo a passo como referência para montar sua salada de pote e garanta uma refeição saborosa, saudável e nutricionalmente equilibrada!



MPF
Ministério Público Federal

 **Portal da
Saúde**

saude.mpu.mp.br/nutricao

Equipe de Nutrição – PGR
Dezembro / 2024



Salada de Pote

SAIBA COMO MONTAR

Monte sua Salada de Pote

1 MOLHO

- ☐ Azeite, limão e pouco sal
- ☐ Azeite, aceto balsâmico e orégano
- ☐ Azeite, mostarda e mel
- ☐ Vinagrete (tomate, pimentão, vinagre de maçã e azeite)

2 LEGUMINOSAS (Opcional) - 1 a 2 Cs*

- ☐ Feijão branco
- ☐ Grão de bico
- ☐ Ervilha
- ☐ Lentilha

3 PROTEÍNA (Opcional) - 2 Cs*

- ☐ Queijo minas ou ricota
- ☐ Queijo mussarela
- ☐ Frango desfiado
- ☐ Sardinha e/ou atum (nesse caso, armazenar a salada só por 2 dias)

4 HORTALIÇAS - 2 Tipos

- ☐ Abobrinha ralada ou em cubos
- ☐ Palmito (cozido *al dente*)
- ☐ Beringela (cozida *al dente*)
- ☐ Couve-flor (cozida *al dente*)

- ☐ Brócolis (cozido *al dente*)
- ☐ Beterraba
- ☐ Cebola
- ☐ Cenoura
- ☐ Tomate (cereja)
- ☐ Vagem (cozida *al dente*)

5 CARBOIDRATOS - 1 a 2 Cs*

- ☐ Macarrão
- ☐ Quinoa
- ☐ Torrada
- ☐ Croutons
- ☐ Milho

6 FOLHAS - À vontade

- ☐ Acelga
- ☐ Chicória
- ☐ Agrião
- ☐ Rúcula
- ☐ Couve
- ☐ Alface
- ☐ Hortelã
- ☐ Almeirão
- ☐ Espinafre

*Cs = colher de sopa

