

## Como fazer uma sanduíche perfeita?



### **Sanduíche perfeita**

- 1 – **Pão** (pão com 8 cereais; cacetinho integral; pão de azeitonas; pão de mistura, centeio ou integral.)
- 2 – **Algo crocante** (maçã; cebola frita; mistura de sementes; pepino; rebentos; pimentos crus);
- 3 – **Algo verde** (abacate; alface; espinafres; rúcula; couve kale; agrião);
- 4 – **Proteína** (peito de frango; salmão fumado; queijo flamengo; presunto; fiambre; queijo creme);
- 5 – **Temperos** (mostarda de *Dijon*; Maionese light; Guacamole; Molho de iogurte; Vinagretes; *Hummus*).

## Como montar uma salada em frasco?



### 1. Primeira camada

Para evitar que os ingredientes amoleçam ou murchem, comece sempre pelo molho. Use 1 ou 2 colheres de sopa vinagre e azeite, maionese light, molho de iogurte ou vinagrete para saladas.

### 2. Segunda camada

Será composta por legumes duros e crocantes, que amolecerão ao marinarem no molho: cebola, funcho, tomate ou cenoura, por exemplo. Algumas leguminosas, como as lentilhas ou o grão-de-bico, também ficam bem nesta camada, mas certifique-se que estão completamente embebidas no molho, para que o absorvam de forma homogênea.

### 3. Terceira camada

Juntar o arroz, milho, massa (preferencialmente integrais e nas quantidades adequadas às suas necessidades energéticas).

### 4. Quarta camada

Se prevê consumir a sua salada nas próximas 24 horas, junte agora os ingredientes proteicos, como peixe, carne, ou queijos (como o feta ou *mozzarella*).

### 5. Quinta camada

É aqui que deve colocar os frutos ou os legumes tenros, tais como a abóbora ou batata-doce assadas, abacate, morangos ou manga. Como estes são frutos frágeis, ácidos e com alto teor em água, é preferível incorporá-los no dia em que vai comer a salada.

### 6. Sexta camada

É o momento de incluir os cereais leves, como a sêmola ou a quinoa. Se tem cereais mais pesados, junte aqui as folhas.

### 7. Sétima camada

As folhas – de alface, de rúcula ou de espinafres – são colocadas agora. Não deixe de experimentar novos produtos, como as folhas tenras de beterraba, as folhas de couve, de acelga, ou ainda os germinados, interessantes do ponto de vista nutricional.

### 8. Oitava camada

É a vez dos queijos mais leves, como o parmesão em lascas, das oleaginosas ou dos croutons, das sementes ou das tiras de cereais. Separe da salada o que tiver tendência a humedecer, intercalando um pedaço de papal vegetal. Junte esta camada no próprio dia em que vai comer a salada.

// Já me segues nas redes sociais?

- ▶ Instagram: <https://www.instagram.com/dieta.para.a.vida/?hl=pt>
- ▶ Youtube: [https://www.youtube.com/dietaparaa vida?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/dietaparaa vida?sub_confirmation=1)
- ▶ Site Dieta para a Vida: <https://www.dietaparaa vida.com/>