

Revista de **DESPORTO & SAÚDE** **Fitness**



Editorial Nascimento, Lda.

**APRENDA A
NADAR**
Sem Esforço

ALIMENTAÇÃO
DESPORTOS
VIAGEM
SAÚDE
LAZER

**RAQUEL
STRADA**
A *6teen*
do MOMENTO

**GRANDES
EXERCÍCIOS**
EM POUCOS
MINUTOS

SAIBA COMO
PROTEGER O SEU
CORAÇÃO

NOVIDADE DESPORTIVA
**"URBAN
STRIPTEASE"**

Veja quais foram
os grandes eventos do mês



AS MELHORES Saladas do Mundo...

AS SALADAS SÃO OS PRATOS PRINCIPAIS DOS DIAS QUENTES DE VERÃO QUE SE APROXIMAM. PRATOS FRIOS POR EXCELÊNCIA PODEM E DEVEM NO ENTANTO ESTAR PRESENTES NA SUA ALIMENTAÇÃO DURANTE O ANO INTEIRO. TEM VÁRIAS OPÇÕES PARA INCLUIR AS SALADAS NAS SUAS REFEIÇÕES, COMO ENTRADA, COMO GUARNIÇÃO OU MESMO COMO PRATO ÚNICO BASTANDO PARA ISSO ESCOLHER UMA COMPOSIÇÃO QUE SEJA MAIS COMPLETA E POSSA FORNECER TODOS OS ELEMENTOS NECESSÁRIOS.

Preparado por: **CONCEIÇÃO COUTO** - Gestora, Gerência Comercial da empresa Sopas & Saladas Restauração, Lda. - www.sopasesaladas.com; info@sopasesaladas.com

No Verão, as saladas hidratam o organismo, protegem a pele, ajudam a bronzear e combatem a barriguinha. Mas as vantagens para a saúde da ingestão de frutas e vegetais garantem-lhe ainda muito mais benefícios para o seu bem-estar físico e psíquico.

CUIDADOS A TER NA PREPARAÇÃO DAS SALADAS

A primeira atenção deve ser dada à escolha de ingredientes frescos e de boa qualidade quer para garantir características nutricionais bem como o sabor e a textura de cada um dos alimentos, característica imprescindível quando se come uma salada.

UM CUIDADO MUITO ESPECIAL DEVE SER DISPENSADO à pré-preparação dos alimentos isto é, a fase de escolha e lavagem dos vegetais, sobretudo quando se trata daqueles que vão ser consumidos crus e que no caso das saladas é uma grande maioria. Faça uma pré-lavagem em água corrente, de

seguida mergulhe-os numa solução desinfetante e deixe-os ficar apenas o tempo recomendado, não os deixe ficar de "molho" por tempo indefinido, volte a passá-los por água corrente e de seguida seque-os. Estão então prontos a ser utilizados nas suas preparações. Aplique este método inclusivamente às ervas aromáticas que possa vir a utilizar nos temperos (coentros, salsa, cebolinho, etc.).

PARA QUE UMA SALADA TENHA UM BOM EQUILÍBRIO DIETÉTICO, utilize apenas um tipo de proteínas e outro de hidratos de carbono. As verduras pode usar todos os tipos, sem limites ao sabor da sua imaginação. Escolha os ingredientes de forma equilibrada e de acordo com as suas necessidades, por exemplo existem ingredientes que sob o ponto de vista nutricional são muito bons mas que podem ser completamente desaconselhados ou mesmo interditos a pessoas que sofram de determinadas doenças. ©

Contactos e moradas na página 93

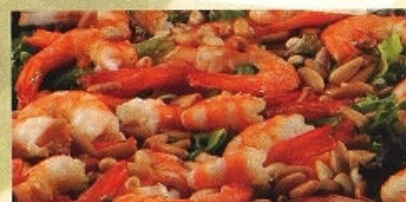


SALADA DE GAMBAS COM PINHÕES

É uma salada agradável para início de refeição nestes dias quentes com fibras e proteínas mas de baixo valor calórico.

INGREDIENTES:

- 400 gr de alface de vários tipos
- 16 gambas cozidas e descascadas
- 30 gr de miolo de pinhão
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 rodela de ananás natural
- ½ colher de sopa de mostarda
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de óleo de amendoim
- 4 folhas de manjeriço



PREPARAÇÃO:

Lave a alface e corte as folhas à mão em pedaços pequenos e reparta por 4 pratos. Coloque os pinhões num tabuleiro e leve ao forno previamente aquecido para tostarem um pouco e assim realçarem o seu sabor natural. Numa frigideira anti-aderente leve o óleo de amendoim a aquecer junto o alho picado muito fino e aloure as gambas ligeiramente. Prepare agora o molho para tempero: misture o azeite, o vinagre, a mostarda, e o manjeriço picado finamente. Deite este molho sobre a alface nos diversos pratos e distribua as gambas. Salpique com os pinhões e decore com o ananás. Sirva de imediato.



SALADA DE ABACATE E MELOA COM SALMÃO

Uma opção deliciosa e refrescante início de refeição. Combinação muito saudável para o coração devido ao seu conteúdo de ácidos gordos ómega3 presentes no salmão fumado e ao ácido oleico presente no abacate.

INGREDIENTES:

- 1 Abacate grande e maduro
- 1 meloa pequena
- 250 gr de salmão fumado
- 1 Lima
- 1 Limão
- 4 colheres de azeite
- Pimenta verde
- Cebolinho



PREPARAÇÃO:

Parta o abacate ao meio no sentido longitudinal, retire o caroço e com uma faca afiada retire a casca, corte a polpa em fatias e regue de imediato com o sumo do limão e de meia lima, para evitar que oxidem.

Parta também a meloa ao meio e depois em fatias e retire a casca

Parta o salmão em tiras em número igual aos das fatias de fruta que já preparou.

Prepare numa taça o molho com o azeite, o sumo da restante meia lima, uma colher de raspa da casca da lima e um pouco de pimenta verde moída na altura.

Disponha uma fatia de meloa e outra de abacate juntos e envolva com uma tira de salmão e repita sucessivamente.

Regue com o molho e decore com cebolinho e tiras da casca da lima.

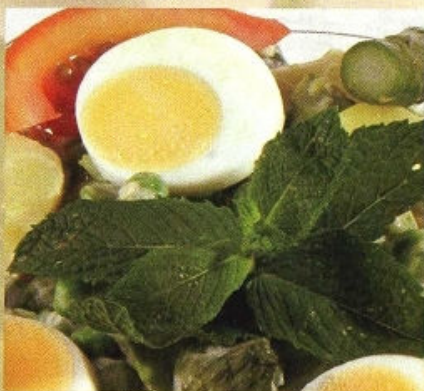


SALADA VERDE

Uma salada à base de leguminosas de baixo valor calórico mas rica em proteínas e completa sob o ponto de vista nutricional por isso pode servir de prato principal.

INGREDIENTES

- 2 batatas
- 200 gr de ervilhas
- 200 gr de favas
- 6 espargos verdes
- 2 ovos
- 1 tomate maduro mas rijo
- Sumo de ½ limão
- Sal e pimenta
- 4 colheres de sopa de maionese
- 1 raminho de hortelã



PREPARAÇÃO:

Coza as batatas com a pele.

Coza as favas, as ervilhas e os espargos separadamente e se lhe for possível ao vapor.

Pele as batatas cozidas, corte-as aos cubos, retire também a pele das favas cozidas.

Misture todos os legumes cozidos e tempere com sal e pimenta.

Coza os ovos descasque e corte-os em fatias.

Misture a maionese com o sumo de limão e a hortelã picada, e com uma colher de sopa vá deitando o molho sobre os legumes e envolva delicadamente.

Disponha os legumes numa saladeira, decore com as rodela de tomate, as folhas de hortelã e as rodela de ovo.



SALADA PRIMAVERA

Uma salada à base de arroz, um cereal muito versátil e que se presta a inúmeras combinações. Neste caso específico a salada é preparada com arroz integral que para além de conter muito mais fibras é também mais saboroso. Uma salada muito light e vegetariana. Pode servir como prato principal ou para acompanhamento de carne ou peixe.

INGREDIENTES:

- 400 gr de arroz integral
- 2 cenouras
- 1 courgete
- 2 tiras de pimento vermelho
- 1 alho francês
- 1 cabeça de aipo
- 100 gr de rebentos de soja
- 2 colheres de lentilhas cozidas
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 1 cebola
- sal
- 1 raminho de salsa

PREPARAÇÃO:

Coza o arroz integral em água e sal regado com um fio de azeite, note que o arroz integral é de cozedura um pouco mais demorada e necessita de mais água. Após a cozedura escorra o arroz e reserve. Rale a cenoura e o aipo, corte o alho francês, as tiras de pimento e a courgete em pequenos quadrados e pique a cebola. Numa frigideira anti-aderente aqueça um pouco o azeite e vá juntando os legumes na seguinte ordem: cebola picada, raminho de salsa inteiro, folha de louro, alho francês, pimentos, rebentos de soja, aipo e cenoura, deixe saltar um pouco, se necessário junte 1 ou 2 colheres de água (o que se pretende é apenas tornar os legumes um pouco mais macios e não cozê-los na totalidade) finalmente tempere com sal, retire o louro e a salsa e junte as lentilhas cozidas. Numa taça disponha o arroz, deite por cima os legumes incluído o molho que se gerou durante o processo de saltar e misture tudo. Pode servir à temperatura ambiente ou frio conforme o seu gosto.