



# SALADAS!

MAIS DE 100 RECEITAS  
SAUDÁVEIS E DELICIOSAS

JANE BAXTER E JOHN VINCENT,  
FUNDADOR DA REDE BRITÂNICA  
DE RESTAURANTES LEON

PUBLIFOLHA

# Resumo de Saladas! Mais de 100 Receitas Saudáveis e Deliciosas

As receitas de Saladas! são saborosas, garantem bem-estar e disposição, e foram planejadas para seguir os princípios que os autores Jane Baxter e John Vincent aplicaram em sua rede britânica de restaurantes de fast-food natural Leon: 1) seu sabor deve ser fantástico; 2) devem fazer muito bem à saúde; 3) devem promover saciedade ao serem consumidas; 4) sua produção não pode prejudicar o planeta; 5) devem ser acessíveis.

Estão divididas entre as saladas clássicas, que provocam nostalgia, como a Fатуche e o Tabule; as naturalmente rápidas, que levam 20 minutos ou menos para ficar prontas, como a de melancia com queijo feta e a de repolho, presunto cru e parmesão; as que podem ser levadas como marmitta, que incluem o Cuscuz gigante e o Farro à gremolata; as saladas que são verdadeiros pratos para um jantar entre amigos, a exemplo do Salpicão de frutos do mar e da Salada picante de beterraba; e as receitas para a família, grandes e substanciosas, tais como o Frango defumado com pera e a Salada para piquenique.

O leitor também aprenderá como preparar saladas que se destacam por seu sabor, textura e apresentação; descobrirá os ingredientes essenciais para uma despensa recheada; além de conhecer dicas para lavar e secar as folhas, usar os utensílios apropriados, escolher o recipiente mais adequado para servir, e preparar e misturar molhos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)