BOWL DE
SALADA
GOSTOSA
70 RECEITAS + MOLHOS
PARA A ROTINA
RECEITAS VARIADAS
MOLHOS PRÁTICOS
COMBINAÇÕES CRIATIVAS
ROTINA SEM COMPLICAÇÃO
Um guia prático para variar as saladas da semana com ingredientes simples, acessíveis e fáceis de encontrar no mercado.

COMO USAR ESTE GUIA

Salada gostosa não precisa ser complicada

Pense no bowl como uma combinação de quatro partes: base (folhas ou grãos), cor (dois vegetais ou uma fruta), sustância (ovo, frango, atum, feijão, lentilha ou grão-de-bico) e molho. Você pode adaptar as receitas ao que estiver barato e disponível.

Para economizar: priorize vegetais da estação, use repolho e cenoura para render mais, aproveite feijões já cozidos e alterne proteínas em lata, ovos e frango preparado em casa.

Para organizar a semana: lave e seque bem as folhas; guarde-as em recipiente limpo com papel-toalha seco, sem apertar. Deixe tomate cortado, frutas e molhos para perto da hora de servir. Cozinhe grãos e proteínas, resfrie rapidamente e guarde em recipientes fechados na geladeira.

Conservação: mantenha alimentos perecíveis refrigerados a 4 °C ou menos. Não deixe saladas com ingredientes perecíveis por mais de 2 horas em temperatura ambiente (1 hora em calor acima de 32 °C). Molhos com iogurte devem ficar refrigerados; para melhor textura, mantenha o molho separado.

Higiene: lave as mãos e utensílios, higienize frutas e verduras conforme as orientações do produto próprio para alimentos e evite usar sabão ou detergente nos vegetais.

MÉTODO PARA CRIAR NOVAS COMBINAÇÕES

A fórmula 1 + 2 + 1 + 1

1 base (folhas, arroz, macarrão, batata ou grãos) + 2 vegetais/frutas + 1 proteína + 1 molho. Depois, mude apenas um elemento: troque limão por laranja, frango por ovo, ou pepino por cenoura. Assim você cria variedade sem precisar comprar muitos ingredientes.

Brinque com texturas: crocante (repolho, cenoura, pepino), macio (batata, abóbora, ovo), cremoso (molho de iogurte, grão-de-bico) e fresco (folhas, ervas, frutas).

MOLHOS FÁCEIS PARA VARIAR

12 ideias rápidas

01. Vinagrete cítrico

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de azeite, 1½ colher (sopa) de limão, sal e pimenta

Preparo: Misture com um garfo até emulsionar.

02. Iogurte com limão

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de iogurte natural, 1 colher (sopa) de limão, sal e ervas

Preparo: Misture até ficar cremoso.

03. Mostarda e mel

Ingredientes: 1 colher (chá) de mostarda, 1 colher (chá) de mel, 2 colheres (sopa) de azeite e limão

Preparo: Mexa bem e ajuste a acidez.

04. Alho e ervas

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de azeite, 1 dente de alho pequeno, limão e salsinha

Preparo: Amasse o alho e misture aos demais ingredientes.

05. Molho rosé simples

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de iogurte, 1 colher (chá) de ketchup e gotas de limão

Preparo: Misture até ficar uniforme.

06. Mostarda cremosa

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de iogurte, 1 colher (chá) de mostarda, limão e pimenta

Preparo: Mexa e ajuste com um pouco de água se necessário.

07. Laranja e limão

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de suco de laranja, 1 colher (sopa) de limão e 2 colheres de azeite

Preparo: Bata com um garfo e use em saladas com cenoura ou fruta.

08. Vinagrete de ervas

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de vinagre, 3 colheres de azeite, orégano e cheiro-verde

Preparo: Misture e deixe repousar por 5 minutos.

09. Molho oriental fácil

Ingredientes: 1 colher (sopa) de molho de soja, 1 colher (sopa) de limão, gengibre ralado e 1 colher de água

Preparo: Misture; use pouco molho de soja por ser salgado.

10. Molho de tahine opcional

Ingredientes: 1 colher (sopa) de tahine, limão e água aos poucos, sal

Preparo: Misture e adicione água até ficar fluido.

11. Coco e curry suave

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de iogurte, 1 colher (chá) de leite de coco, curry suave e limão

Preparo: Mexa até ficar cremoso.

12. Hortelã refrescante

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de iogurte, hortelã picada e limão

Preparo: Misture e sirva com pepino, repolho ou frutas.

PLANEJE SUA SEMANA

Um exemplo simples de organização

Segunda

Bowl de frango desfiado + alface, cenoura e tomate; molho de iogurte.

Terça

Grão-de-bico com pepino, tomate e salsinha; vinagrete cítrico.

Quarta

Macarrão com atum, ervilha e tomate; azeite e limão.

Quinta

Ovo com batata, folhas e cheiro-verde; mostarda cremosa.

Sexta

Feijão-fradinho com tomate, cebola e coentro; vinagrete de ervas.

Sábado

Abóbora assada, rúcula e grão-de-bico; molho de tahine opcional.

Domingo

Bowl de sobras planejadas, aproveitando ingredientes ainda próprios para consumo.

Pré-preparo em 30–60 minutos: cozinhe um grão e uma proteína, asse um legume, lave e seque folhas, rale cenoura e deixe dois molhos prontos. Guarde cada item separado e monte as combinações ao longo da semana.

A duração depende dos ingredientes, da temperatura e da higiene. Use primeiro os alimentos mais perecíveis e descarte qualquer item que tenha ficado fora de refrigeração por tempo excessivo.

ÍNDICE DAS 70 RECEITAS

Escolha uma combinação para hoje

01. Clássica crocante
02. Repolho colorido
03. Tomate com cebola roxa
04. Pepino refrescante
05. Cenoura com laranja
06. Beterraba com cenoura
07. Couve fininha
08. Alface com manga
09. Rúcula com tomate
10. Salada de chuchu
11. Batata com cheiro-verde
12. Batata-doce colorida
13. Macarrão simples
14. Macarrão com atum
15. Grão-de-bico básico
16. Feijão-fradinho
17. Lentilha colorida
18. Milho com ervilha
19. Ovo com folhas
20. Ovo com batata
21. Frango desfiado
22. Frango com milho
23. Frango com maçã
24. Frango com feijão
25. Atum mediterrâneo
26. Sardinha com batata
27. Queijo branco
28. Grão-de-bico com ovo
29. Tofu dourado
30. Carne desfiada
31. Arroz integral
32. Quinoa simples
33. Cuscuz colorido
34. Abóbora com folhas
35. Berinjela assada
36. Brócolis com cenoura
37. Couve-flor temperada
38. Vagem com ovo
39. Repolho com abacaxi
40. Pepino com grão-de-bico
41. Manga com feijão-fradinho
42. Maçã com repolho
43. Pera com folhas
44. Banana-da-terra assada
45. Tomate com feijão branco
46. Lentilha com beterraba
47. Macarrão com cenoura

48. Salada de tapioca granulada
49. Bowl de arroz e ovo
50. Bowl de batata e atum
51. Bowl de frango e macarrão
52. Bowl de quinoa e ovo
53. Bowl de grão-de-bico e cenoura
54. Bowl de feijão-preto
55. Bowl de legumes assados
56. Bowl de milho e ovo
57. Bowl de sardinha e feijão
58. Bowl de queijo e lentilha
59. Bowl de repolho e frango
60. Bowl de batata-doce e grão-de-bico
61. Bowl de macarrão e queijo
62. Bowl de abóbora e feijão
63. Bowl de cenoura e ovo
64. Bowl tropical
65. Bowl econômico de feira
66. Bowl de sobras planejadas
67. Bowl colorido da semana
68. Bowl crocante de amendoim
69. Bowl de tomate e grão-de-bico
70. Bowl de folhas com fruta

01. Clássica crocante

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: alface, tomate, pepino e cenoura ralada.

Molho: azeite, limão, sal e pimenta.

Modo de preparo: Lave, seque e corte os vegetais. Misture o molho só na hora de servir.

02. Repolho colorido

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: repolho fatiado, cenoura ralada e milho.

Molho: limão, azeite e uma pitada de açúcar.

Modo de preparo: Massageie o repolho com o molho por 1 minuto e misture a cenoura e o milho.

03. Tomate com cebola roxa

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: tomate em cubos, cebola roxa fina e cheiro-verde.

Molho: vinagre, azeite, sal e orégano.

Modo de preparo: Misture tudo e deixe descansar por 5 minutos para pegar sabor.

04. Pepino refrescante

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: pepino em meia-lua, tomate e hortelã.

Molho: iogurte natural, limão e sal.

Modo de preparo: Misture o molho à parte e envolva os vegetais pouco antes de comer.

05. Cenoura com laranja

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: cenoura ralada, gomos de laranja e folhas.

Molho: suco de laranja, limão e azeite.

Modo de preparo: Misture a cenoura com o suco e sirva sobre as folhas.

06. Beterraba com cenoura

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: beterraba cozida em cubos, cenoura ralada e salsinha.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Combine os vegetais frios e tempere na hora.

07. Couve fininha

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: couve fatiada bem fina, tomate e milho.

Molho: limão, azeite e alho amassado.

Modo de preparo: Massageie a couve com um pouco de molho até amaciar levemente.

08. Alface com manga

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: alface, manga em cubos e pepino.

Molho: limão, azeite e mel opcional.

Modo de preparo: Misture com cuidado para não amassar a manga.

09. Rúcula com tomate

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: rúcula, tomate-cereja e cebola roxa.

Molho: balsâmico ou vinagre, azeite e mostarda.

Modo de preparo: Bata o molho com um garfo e despeje no momento de servir.

10. Salada de chuchu

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: chuchu cozido em cubos, tomate e cheiro-verde.

Molho: limão, azeite e pimenta-do-reino.

Modo de preparo: Cozinhe o chuchu até ficar macio, esfrie e misture os demais ingredientes.

11. Batata com cheiro-verde

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: batata cozida em cubos, cebola e salsinha.

Molho: iogurte natural, mostarda e limão.

Modo de preparo: Misture a batata fria com o molho delicadamente.

12. Batata-doce colorida

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: batata-doce cozida, rúcula e tomate.

Molho: limão, azeite e páprica.

Modo de preparo: Espere a batata esfriar antes de juntar às folhas.

13. Macarrão simples

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: macarrão parafuso cozido, tomate, milho e cenoura.

Molho: iogurte, limão e ervas.

Modo de preparo: Passe o macarrão em água fria após cozinhar e escorra muito bem.

14. Macarrão com atum

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: macarrão cozido, atum escorrido, ervilha e tomate.

Molho: azeite, limão e orégano.

Modo de preparo: Misture os ingredientes frios e tempere na hora.

15. Grão-de-bico básico

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: grão-de-bico cozido, tomate, pepino e salsinha.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Escorra bem o grão-de-bico e misture com os vegetais.

16. Feijão-fradinho

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: feijão-fradinho cozido, tomate, cebola e coentro.

Molho: vinagre, azeite e pimenta.

Modo de preparo: Misture com o feijão frio e deixe pegar sabor por 10 minutos.

17. Lentilha colorida

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: lentilha cozida, cenoura, tomate e salsinha.

Molho: limão, azeite e mostarda.

Modo de preparo: Cozinhe a lentilha sem desmanchar, escorra e deixe esfriar.

18. Milho com ervilha

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: milho, ervilha, cenoura ralada e pepino.

Molho: iogurte, limão e sal.

Modo de preparo: Escorra milho e ervilha antes de misturar.

19. Ovo com folhas

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: ovos cozidos, alface, tomate e pepino.

Molho: mostarda, limão e azeite.

Modo de preparo: Corte os ovos em quartos e distribua sobre as folhas.

20. Ovo com batata

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: ovos cozidos, batata cozida e cheiro-verde.

Molho: iogurte natural, mostarda e pimenta.

Modo de preparo: Misture os ingredientes frios e finalize com cheiro-verde.

21. Frango desfiado

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: frango cozido desfiado, alface, cenoura e tomate.

Molho: iogurte, limão e páprica.

Modo de preparo: Use frango já cozido e refrigerado; misture o molho na hora.

22. Frango com milho

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: frango desfiado, milho, repolho e cenoura.

Molho: limão, azeite e mostarda.

Modo de preparo: Misture tudo e mantenha refrigerado até servir.

23. Frango com maçã

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: frango desfiado, maçã em cubos, cenoura e folhas.

Molho: iogurte natural e limão.

Modo de preparo: Pingue limão na maçã para reduzir o escurecimento.

24. Frango com feijão

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: frango em cubos, feijão-preto cozido, tomate e milho.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Monte como bowl e tempere com o molho cítrico.

25. Atum mediterrâneo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: atum escorrido, tomate, pepino, cebola e azeitona.

Molho: limão, azeite e orégano.

Modo de preparo: Misture delicadamente para manter os pedaços de atum.

26. Sardinha com batata

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: sardinha em lata escorrida, batata cozida e tomate.

Molho: limão, azeite e cheiro-verde.

Modo de preparo: Espere a batata esfriar e finalize com sardinha.

27. Queijo branco

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: queijo branco em cubos, tomate, pepino e alface.

Molho: azeite, limão e manjericão.

Modo de preparo: Monte em camadas e tempere pouco antes de comer.

28. Grão-de-bico com ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: grão-de-bico, ovo cozido, tomate e pepino.

Molho: iogurte, limão e páprica.

Modo de preparo: Corte o ovo por último e misture com cuidado.

29. Tofu dourado

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: tofu em cubos dourados, repolho, cenoura e pepino.

Molho: molho de soja, limão e gengibre.

Modo de preparo: Doure o tofu em frigideira e deixe amornar antes de montar.

30. Carne desfiada

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: carne cozida desfiada, alface, tomate e cenoura.

Molho: limão, azeite e mostarda.

Modo de preparo: Use carne cozida e refrigerada; monte o bowl na hora.

31. Arroz integral

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: arroz integral cozido e frio, milho, pepino e tomate.

Molho: limão, azeite e salsinha.

Modo de preparo: Solte o arroz com um garfo e misture os vegetais frios.

32. Quinoa simples

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: quinoa cozida, pepino, tomate e cenoura.

Molho: limão, azeite e hortelã.

Modo de preparo: Deixe a quinoa esfriar e misture com os ingredientes picados.

33. Cuscuz colorido

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: cuscuz de milho frio, tomate, pepino e milho.

Molho: limão, azeite e coentro.

Modo de preparo: Solte o cuscuz com um garfo antes de incorporar os vegetais.

34. Abóbora com folhas

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: abóbora assada fria, rúcula e cebola roxa.

Molho: limão, azeite e páprica.

Modo de preparo: Asse a abóbora até dourar e deixe esfriar antes de montar.

35. Berinjela assada

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: berinjela assada, tomate, salsinha e folhas.

Molho: vinagre, azeite e alho.

Modo de preparo: Asse a berinjela em cubos com pouco azeite e espere esfriar.

36. Brócolis com cenoura

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: brócolis cozido, cenoura e milho.

Molho: limão, azeite e alho.

Modo de preparo: Cozinhe o brócolis até ficar macio, mas firme; resfrie rapidamente.

37. Couve-flor temperada

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: couve-flor cozida, tomate, pepino e cheiro-verde.

Molho: iogurte, limão e curry suave.

Modo de preparo: Deixe a couve-flor esfriar e escorra bem.

38. Vagem com ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: vagem cozida, ovo cozido e tomate.

Molho: mostarda, limão e azeite.

Modo de preparo: Corte a vagem em pedaços e misture com o ovo frio.

39. Repolho com abacaxi

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: repolho fatiado, abacaxi em cubos e cenoura.

Molho: iogurte, limão e hortelã.

Modo de preparo: Misture o abacaxi por último para não soltar muito líquido.

40. Pepino com grão-de-bico

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: pepino, grão-de-bico cozido, tomate e salsinha.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Seque o pepino e escorra o grão-de-bico para a salada não ficar aguada.

41. Manga com feijão-fradinho

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: manga em cubos, feijão-fradinho, cebola e coentro.

Molho: limão, azeite e pimenta.

Modo de preparo: Misture a manga delicadamente ao feijão já frio.

42. Maçã com repolho

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: maçã em tiras, repolho e cenoura.

Molho: iogurte, limão e mostarda.

Modo de preparo: Corte a maçã por último e envolva no molho cítrico.

43. Pera com folhas

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: pera em fatias, alface e queijo branco.

Molho: limão, azeite e mel opcional.

Modo de preparo: Monte no prato e finalize com o molho na hora.

44. Banana-da-terra assada

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: banana-da-terra assada em rodelas, folhas e tomate.

Molho: limão, azeite e coentro.

Modo de preparo: Asse a banana até dourar e deixe esfriar antes de juntar às folhas.

45. Tomate com feijão branco

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: feijão-branco cozido, tomate, cebola e salsinha.

Molho: vinagre, azeite e alho.

Modo de preparo: Escorra o feijão e misture com os vegetais picados.

46. Lentilha com beterraba

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: lentilha cozida, beterraba cozida e rúcula.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Misture os ingredientes frios e tempere pouco antes de servir.

47. Macarrão com cenoura

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: macarrão cozido, cenoura ralada, ervilha e cheiro-verde.

Molho: iogurte, limão e ervas.

Modo de preparo: Deixe o macarrão bem escorrido e frio antes de misturar.

48. Salada de tapioca granulada

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: tapioca granulada hidratada, tomate, pepino e cheiro-verde.

Molho: limão, azeite e hortelã.

Modo de preparo: Hidrate conforme a embalagem, solte com garfo e deixe esfriar.

49. Bowl de arroz e ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: arroz cozido frio, ovo cozido, pepino e cenoura.

Molho: molho de soja, limão e gengibre.

Modo de preparo: Monte os ingredientes separados e regue com pouco molho.

50. Bowl de batata e atum

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: batata cozida, atum escorrido, ervilha e tomate.

Molho: iogurte, limão e mostarda.

Modo de preparo: Misture a batata fria com o atum e acrescente os vegetais.

51. Bowl de frango e macarrão

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: frango desfiado, macarrão cozido, tomate e rúcula.

Molho: azeite, limão e manjericão.

Modo de preparo: Misture o macarrão frio e adicione a rúcula no final.

52. Bowl de quinoa e ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: quinoa cozida, ovo, pepino e tomate.

Molho: iogurte, limão e ervas.

Modo de preparo: Espere a quinoa esfriar e coloque o ovo em quartos por cima.

53. Bowl de grão-de-bico e cenoura

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: grão-de-bico, cenoura ralada, repolho e pepino.

Molho: limão, azeite e páprica.

Modo de preparo: Misture os ingredientes e finalize com páprica no molho.

54. Bowl de feijão-preto

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: feijão-preto cozido e escorrido, milho, tomate e alface.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Use o feijão frio e bem escorrido; sirva sobre as folhas.

55. Bowl de legumes assados

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: abobrinha, cenoura e abóbora assadas, folhas e grão-de-bico.

Molho: tahine opcional, limão e água.

Modo de preparo: Asse os legumes até dourar; dilua tahine com limão e água até ficar cremoso.

56. Bowl de milho e ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: milho, ovo cozido, tomate e alface.

Molho: iogurte, limão e páprica.

Modo de preparo: Distribua o ovo por cima e tempere antes de servir.

57. Bowl de sardinha e feijão

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: sardinha escorrida, feijão-fradinho, tomate e cebola.

Molho: limão, azeite e coentro.

Modo de preparo: Misture os ingredientes frios e finalize com coentro.

58. Bowl de queijo e lentilha

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: queijo branco, lentilha cozida, pepino e tomate.

Molho: limão, azeite e hortelã.

Modo de preparo: Deixe a lentilha esfriar e acrescente o queijo em cubos.

59. Bowl de repolho e frango

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: repolho, frango desfiado, cenoura e milho.

Molho: iogurte, limão e alho.

Modo de preparo: Corte o repolho bem fino e misture com o frango frio.

60. Bowl de batata-doce e grão-de-bico

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: batata-doce assada, grão-de-bico, rúcula e tomate.

Molho: limão, azeite e páprica.

Modo de preparo: Asse a batata-doce em cubos e deixe esfriar antes de montar.

61. Bowl de macarrão e queijo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: macarrão cozido, queijo branco, tomate e pepino.

Molho: azeite, limão e orégano.

Modo de preparo: Misture os ingredientes frios e finalize com orégano.

---

62. Bowl de abóbora e feijão

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: abóbora assada, feijão-preto, milho e folhas.

Molho: limão, azeite e cominho.

Modo de preparo: Monte com abóbora fria e feijão bem escorrido.

---

63. Bowl de cenoura e ovo

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: cenoura ralada, ovo cozido, pepino e alface.

Molho: mostarda, iogurte e limão.

Modo de preparo: Misture o molho à parte e distribua sobre a salada.

---

64. Bowl tropical

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: alface, abacaxi, cenoura e frango desfiado.

Molho: iogurte, limão e hortelã.

Modo de preparo: Seque bem o abacaxi e misture na hora de servir.

---

65. Bowl econômico de feira

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: repolho, cenoura, tomate e ovo cozido.

Molho: vinagre, azeite e orégano.

Modo de preparo: Use os vegetais da estação e adicione o ovo para deixar a refeição mais completa.

---

66. Bowl de sobras planejadas

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: legumes cozidos que sobraram, grão-de-bico ou feijão e folhas.

Molho: limão, azeite e ervas.

Modo de preparo: Reaproveite apenas alimentos que foram armazenados com segurança e combine texturas diferentes.

67. Bowl colorido da semana

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: alface, beterraba cozida, milho, pepino e queijo branco.

Molho: iogurte, limão e salsinha.

Modo de preparo: Organize por cores e mantenha o molho separado até comer.

68. Bowl crocante de amendoim

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: repolho, cenoura, pepino e amendoim torrado sem sal.

Molho: molho de soja, limão e gengibre.

Modo de preparo: Adicione o amendoim no final para preservar a crocância; atenção ao alergênico.

69. Bowl de tomate e grão-de-bico

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: tomate, grão-de-bico, cebola roxa e salsinha.

Molho: limão, azeite e páprica.

Modo de preparo: Misture e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

70. Bowl de folhas com fruta

BOWL DE SALADA • Ingredientes simples

Ingredientes: folhas, maçã ou manga, cenoura e sementes opcionais.

Molho: limão, azeite e mostarda.

Modo de preparo: Escolha a fruta disponível e adicione sementes apenas na hora de comer.

SEU PRÓXIMO BOWL

Use o que você já tem

Antes de ir ao mercado, confira a geladeira e escolha duas ou três receitas para a semana. Reaproveite ingredientes em combinações diferentes e deixe os molhos separados para preservar a textura.

Lista-base econômica: alface ou repolho, cenoura, tomate, pepino, cebola, limão, ovos, uma proteína de sua preferência, feijão ou grão-de-bico e um acompanhamento como batata, arroz ou macarrão.

WEBGATZ

Mais variedade, menos complicação.