



# RECEITAS DA FIA

## Salada no pote

[www.receitasdafia.com/receitas/salada-no-pote](http://www.receitasdafia.com/receitas/salada-no-pote)

Salada no Pote.. Uma maneira de saborear uma refeição saudável, no entanto, barata , pratica e saborosa.

 15 min  1 porção

### Ingredientes

#### PRIMEIRA CAMADA: MOLHO

- 1/2 manga cortada em cubos
- folhas de hortelã
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) azeite
- Sal a gosto

#### SEGUNDA CAMADA: PROTEÍNA E VEGETAIS

- 1/2 peito de frango desfiado, já refogado e temperado
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 colher (sopa) de cenoura crua ralada
- 5 unidades de tomate cereja picado

#### TERCEIRA CAMADA: FOLHAS

- 1 folha de alface picada
- 1 folha de rúcula picada
- 3 castanhas-do-pará raladas

### Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador.
2. Em um pote, coloque o molho, depois os ingredientes da segunda camada, por fim as folhas e a castanha ralada.
3. Armazenar na geladeira.

Se quiser um pouco mais de receitas saudáveis, [clique aqui](#) e confira nosso setor dedicado a isso. Separamos aqui um artigo especial sobre a importância da alimentação saudável na sua saúde. [Clique aqui](#) para ver a matéria na íntegra.