



SALADA NO POTE

Praticidade, saúde e sabor em cada camada!


META FIT
SAÚDE E PERFORMANCE

Todos os direitos são reservados à equipe meta fit saúde e performance.

Se você vive na correria e quer se alimentar bem sem complicações, esse e-book é para você!

As saladas no pote são práticas, lindas e equilibradas. Você pode montar várias de uma vez e deixar prontas para a semana.

Aqui, vamos te ensinar o passo a passo da montagem perfeita, com combinações incríveis e dicas de conservação para garantir sabor e frescor até o último dia.

Por que apostar em salada no pote?

- **Praticidade:** monte várias de uma vez e ganhe tempo durante a semana.
- **Saúde:** controle melhor os ingredientes, evite molhos prontos e frituras.
- **Sustentabilidade:** use potes de vidro reutilizáveis e reduza o uso de embalagens plásticas.
- **Economia:** planejar suas saladas evita desperdícios e compras impulsivas.
- **Ideal para levar:** perfeita para o trabalho, a faculdade ou a rotina na rua!



Como montar a salada perfeita no pote

A ordem dos ingredientes é **ESSENCIAL** para manter tudo fresco até a hora de comer:

1. Molho (fundo do pote): Azeite, vinagre, limão, mostarda e mel, pesto, ou outro de sua preferência.
2. Ingredientes firmes que aguentam o contato com o molho: Ex: cenoura ralada, beterraba, grão de bico, pimentão, feijão, rabanete.
3. Ingredientes intermediários (que não devem encostar no molho): Ex: tomate picado, cogumelos, pepino, palmito.
4. Proteínas: Frango desfiado, atum, carne, ovo, queijo branco.
5. Folhas verdes (no topo): Alface, rúcula, agrião, escarola, espinafre.
6. Finalize com crocância: Sementes (chia, linhaça, gergelim), nozes, castanhas.



Dicas de ouro para conservação

- Lave e seque MUITO bem as folhas (de preferência com centrífuga).
- Os ingredientes devem estar frios antes de tampar o pote.
- Use potes de vidro com tampa vedada.
- Armazene na geladeira por até 5 dias.
- Leve o molho separado, se possível, ou use só ingredientes que aguentem o contato.
- Transporte em lancheira térmica.



Combinações deliciosas para se inspirar

1. Salmão + shoyu light + couve + pepino + castanha do Pará
2. Frango desfiado + molho de mostarda e mel + repolho + cenoura + linhaça
3. Feijão branco + molho de limão + pepino + ovo cozido + alface + chia
4. Falafel + molho tahine + tomate + escarola + gergelim
5. Atum + palmito + beterraba + rúcula + azeite de oliva



Com poucos minutos você prepara refeições completas, saudáveis e gostosas!

Saladas no pote são mais que uma moda – são uma solução real para quem quer praticidade sem abrir mão da saúde.

Elas te ajudam a manter o foco, economizar tempo e ainda levam cor, sabor e nutrição pra sua rotina.

É autocuidado na forma mais simples e deliciosa que existe! 🥗❤️🍀✨



Gostou desse material?

Continue acompanhando nossas dicas!

Com carinho, Equipe Meta Fit

