

## MOLHO DE SALADA CAPRESE

Esta é uma das receitas para molho de salada que não precisa de grandes gastos de ingredientes. Na prática, com o que existe no armário é possível fazer. Apenas 9 calorias para 1 colher de sopa.

**Ingredientes:** Água (1 colher de chá); azeite (1 colher de sopa); adoçante (1 gota), sal (poucas pitadas para não aumentar o sódio), pimenta-branca (a gosto) e vinagre balsâmico (3 colheres de sopa).

**Modo de Preparo:** Para preparar não existe segredo. Colocar primeiro o vinagre junto com azeite em um compartimento de plástico ou vidro. Na sequência, adicionar os outros itens e mexer bem.

## VINAGRE DE FRUTAS PARA SALADAS

O vinagre de frutas pode ser um ótimo molho para saladas. Leve e saboroso, dura por diversas semanas, desde que seja guardado em compartimento fechado.

**Ingredientes:** Azeite (2 colheres de sopa), vinagre balsâmico (3 colheres de sopa), cebola picada (1 colher de chá), polpa de fruta (1 saquinho de qualquer tipo de sabor), salsa (1 xícara de café), cebolinha (1 xícara de café), adoçante (2 gotas), sal (a gosto, sem exagerar por causa do sódio, que pode fazer engordar), água (50 ml) e pimenta branca (a gosto).

**Modo de Preparo:** Colocar no liquidificador azeite e vinagre. Bater bem. Adicionar o resto dos ingredientes. Continuar a batida até que se forme um creme homogêneo. Feito! Uma colher de sopa tem apenas 4 calorias!

## MOLHO DE HORTELÃ COM CEBOLA

A mistura entre hortelã e cebola pode tornar o gosto da salada interessante. Leveza dos dois ingredientes faz com que o prato fique gostoso. Nesta receita, cada porção tem 36 calorias. Dica para temperar não apenas saladas como também carnes brancas ou vermelhas. Conheça os ingredientes para render até seis porções.

**Ingredientes:** Hortelã (3 colheres de sopa), cebola crua (1 unidade), sal light (1 colher) e azeite extra virgem (2 colheres de sopa).

**Modo de preparo:** Higienizar ao máximo os vegetais. Pegar um liquidificador e adicionar os ingredientes. Bater até formar uma mistura do tipo homogêneo. Colocar a mistura na geladeira