

## Fitness & Nutrição

As saladas, que para muitos podem parecer sem graça, têm um enorme potencial. É possível transformá-las em pratos saudáveis e saborosos, fugindo da monotonia e explorando combinações surpreendentes

POR GABRIELA SENA\*

**Q**ue as saladas são consideradas coringas na alimentação saudável, é fato. Geralmente compostas por uma variedade de vegetais e frutas, elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras — nutrientes essenciais para o bom funcionamento do sistema digestivo, controle de peso, hidratação e fortalecimento do sistema imunológico.

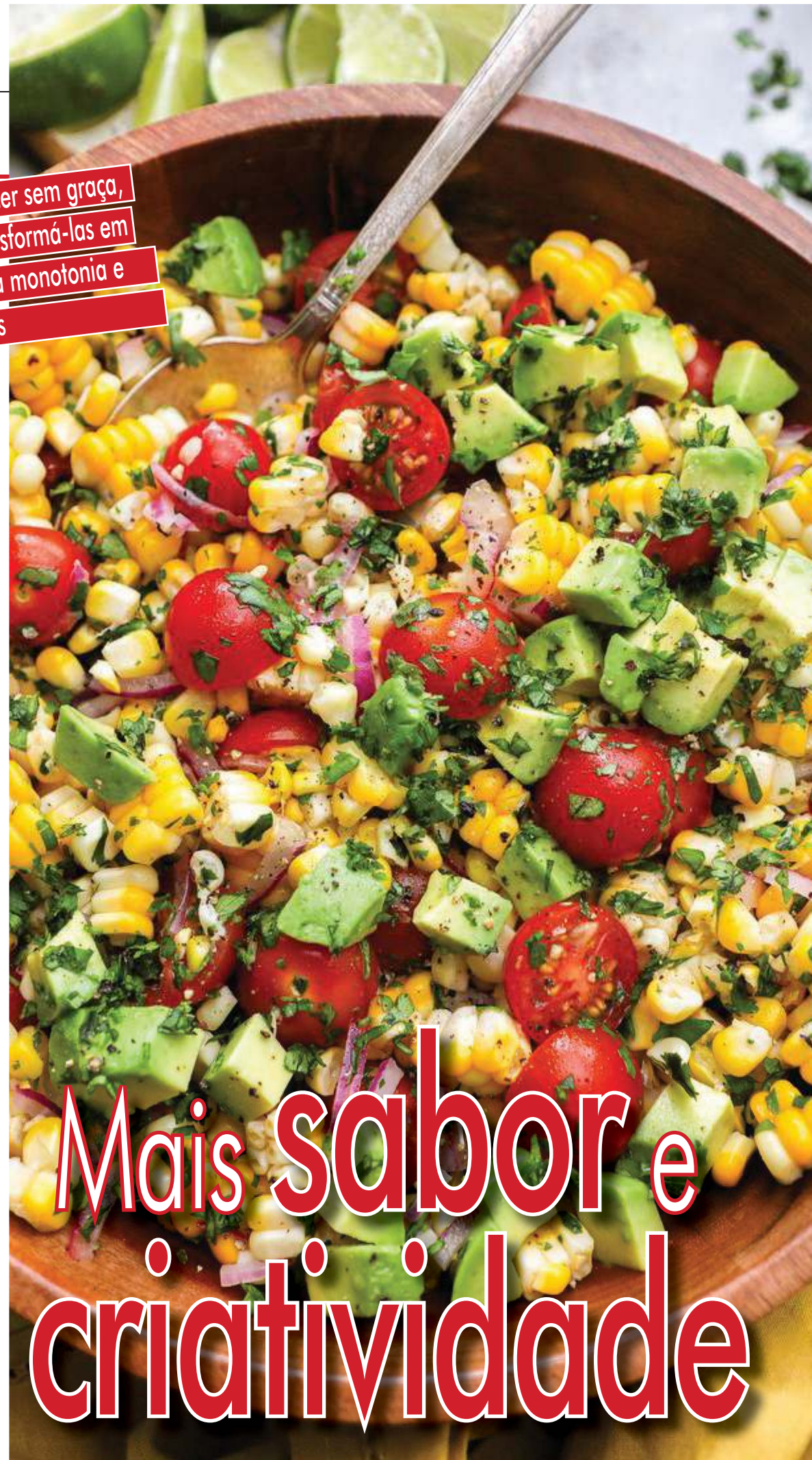
Mesmo com todos os benefícios à saúde, muitas pessoas ainda resistem a adicionar a salada ao cardápio do dia a dia, talvez por não a considerarem a opção mais saborosa. Apesar disso, as nutricionistas Rejane Souza, do grupo Mantevida, e Jacqueline Wahrhaftig, da Amparo Saúde, garantem que é possível tornar as saladas mais atrativas sem comprometer sua qualidade nutricional.

“Usar a criatividade na preparação é uma ótima estratégia para vencer a resistência ao consumo e aproveitar os benefícios que as saladas proporcionam”, afirma Rejane. Para isso, é fundamental ter repertório. “É importante conhecer o que gostamos, quais são as nossas preferências e tentar adaptar dessa forma, ajustando a escolha da salada e dos alimentos que vão compô-la a partir disso”, explica Jacqueline.

As alternativas para incrementar o prato são infinitas: variar os ingredientes, adicionar texturas, experimentar temperos e misturar sabores. Com o auxílio das especialistas Rejane Souza e Jacqueline Wahrhaftig, a Revista listou algumas dicas para inovar no consumo de saladas, acrescentando sabor e cor à mistura.

### Escolha dos vegetais

Variar folhagens, vegetais e frutas é uma maneira eficiente de fugir da monotonia da alface com tomate, mantendo as saladas interessantes, nutritivas e saborosas. Segundo nutricionistas, uma boa dica é optar por ingredientes da estação, mais frescos e cheios de sabor. “Também misture as cores, garantindo variedade nutricional e visual. Combine folhas macias com vegetais crocantes e frutas suculentas”, orienta a nutricionista Rejane.



# Mais sabor e criatividade