



E-BOOK

20

SALADAS NO POTE & CONSERVAS

DIVERSAS IDEIAS PARA VOCÊ TER
SUAS SALADAS PRONTAS
PARA A SEMANA!



ÍNDICE

Apresentação	4
SALADA NO POTE	5
1. Como montar	5
2. Esterilize	5
3. Faça o molho	6
4. Isole o molho	6
5. Recheie	6
6. Finalize	7
7. Hora de comer	7
RECEITAS	
Salada Refrescante	8
Salada Mediterrânea	10
Ceaser	12
Camarão com Legumes	14
Quinoa e Mostarda	16
Italiana	18
Grão de Bico	20
Caprese	22
Grega	24
Salada com Massa Integral	26
CONSERVAS	28
1. Sal	28
2. Açúcar	28
3. Azeite	29
4. Vinagre	29
5. Higiene	29
RECEITAS	
Conserva de Pepino Agri-doce	30
Conserva de Beterraba	32
Conserva de Cebola	34
Conserva de Cebola Roxa	36
Conserva de Tomate Cereja Assado	38
Conserva de Berinjela	40
Conserva de Alho	42
Conserva de Cenoura	44
Conserva de Vegetais	46
Conserva de Pimenta	48
PRODUÇÃO E EDIÇÃO DE CONTEÚDO	50

APRESENTAÇÃO

Não pense que com a correria do dia a dia você precisa deixar a saúde e o bem-estar de lado. Para comer melhor, aposte nas saladas no pote e conservas!

Práticas e rápidas, essa invenção culinária veio para quem tem pouco tempo e gosta de organizar a semana antes do trabalho ou o estudo começar.

Para montar a salada no pote, siga algumas dicas infalíveis: coloque sempre o molho primeiro, as folhas por último e escolha alguma proteína para complementar. E não esqueça, quanto mais colorida, mais saudável.

Neste e-book disponibilizamos diversas dicas, 10 receitas de saladas no pote super nutritivas e mais 10 receitas de conservas para você experimentar!



GUIA EXCLUSIVO DESEJOFIT.COM.BR

SALADA DE POTE

As saladas em potes de vidro viraram febre por serem super práticas e por preservar o frescor dos alimentos por até uma semana, ajudando muito na sua organização das refeições.

Ter que lavar e preparar uma salada do zero no fim do dia pode ser meio desmotivador, então a ideia é deixar as saladas prontas para o consumo na geladeira.

Para o plano dar certo, é preciso que elas sejam preparadas preferencialmente nos potes de vidro, que são livres de bisfenol-A. Além disso, os potes de vidro fecham melhor, logo vão preservar as folhas por mais tempo.

Aposte em um mix atrativo de ingredientes e adote a ideia! Faça as saladas da semana no sábado ou no domingo e vá consumindo. Separe todos os ingredientes, deixe-os já lavados, ralados, cortados, etc. Evite alimentos que soltam muita água como tomate tradicional (prefira o cereja) e deixe sempre as folhas escorrerem bem.

Agora é só ir dispondo nos potes conforme as indicações a seguir:

COMO MONTAR

1) ESTERILIZE

Os potes de vidro são uma alternativa super ecológica e podem ser reutilizados muito mais vezes que o plástico (não deixam cheiro), mas não basta somente lavar, é preciso esterilizar o vidro. Só assim você impede a proliferação de

bactérias que aceleram o processo de decomposição da comida e que podem contaminar quem ingere o que ali foi guardado.

Para esterilizar os potes e tampas, lave bem para retirar qualquer resíduo de alimento. Retire os rótulos. Se observar algum rachado ou enferrujado na tampa, dispense. Forre uma panela com um pano novo ou bem limpo (para evitar que a boca entre em contato com o fundo da panela), encha de água e deixe levantar fervura. Depois deixe escorrer em cima de papel toalha, não seque. Opte por frascos de boca larga, mais fáceis de preencher e para consumir o alimento ali mesmo. Assim que os potes secarem estarão prontos para uso.

2) FAÇA O MOLHO

Você pode variar para não enjoar. Iogurte, azeite, vinagre e limão são boas bases. A ideia de colocar o molho no fundo do pote e as folhas mais no topo é fazer com que essas permaneçam frescas por mais tempo.

Os itens só deverão ser misturados no momento do consumo. A dica é agitar o pote ou despejar todo o conteúdo em uma tigela ou prato.

Se não quiser deixar o molho no pote, é só seguir as orientações seguintes e temperar sua saladinha na hora como desejar.

3) ISOLE O MOLHO

Nessa camada, é bom ficar atento para colocar somente ingredientes mais firmes, que aguentem o contato com o molho. Sendo assim, cenoura, feijão branco, grão de bico, beterraba, pepino ou cebola. Afinal, ninguém quer que a salada fique ruim, né?

4) RECHEIE

Legumes e verduras mais levinhos tomam conta dessa camada, pois se trata da "ala dos que não entram em contato com o molho". Por isso, tomates-cereja (melhores por serem menores e não soltarem tanta água quanto o tomate comum), pimentão, milho, ervilha, azeitona, brócolis. Se quiser, adicione frango desfiado ou outra proteína de sua preferência, que também fica uma maravilha!

4) FINALIZE

As hortaliças dominam essa camada com toda a sua maravilhosa cor. Aposte em alface, manjeriço, rúcula, acelga e nas demais hortaliças de sua preferência.

Finalizaremos os trabalhos com sementes ou pequenos grãos que desejar adicionar. Vale gergelim, chia, linhaça, quinoa, entre tantas outras. E pronto! Sua belíssima salada de pote de vidro está pronta!

4) HORA DE COMER

No momento em que for consumir a salada, vire o pote fechado de cabeça pra baixo, permitindo que o molho se espalhe por todos os ingredientes e dando aquele toque especial! Mas faça isso apenas na hora que for comer, ok? Caso vá deixar armazenado na geladeira ou só vá comer depois, deixe o molho paradinho no fundo.

Viu como montar uma salada no pote é fácil? E variando sempre os sabores fica muito mais fácil pegar o hábito de consumir alimentos frescos.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada Refrescante



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1/4 de pepino japonês fatiado finamente
- 4 unidades de kani kama cortados em cubos
- 4 colheres (sopa) de manga cortada em cubos
- Gergelim preto a gosto
- Gergelim branco a gosto
- 8 folhas de rúcula

MOLHO

- 1/2 pote de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta-do-reino
- Sal

PREPARO

1. Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Se ficar muito espesso, você pode acrescentar 2 colheres (sopa) de água para diluí-lo. Reserve.
2. É hora de montar o pote. Adicione o molho no fundo dele.
3. Em seguida, faça uma camada de pepino.
4. A próxima camada será de manga.
5. Acrescente uma camada de kani kama.
6. Por fim, coloque a rúcula.
7. Salpique por cima de tudo os dois tipos de gergelim e feche o pote.
8. Conserve na geladeira até servir.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada Mediterrânea



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de queijo minas em cubos
- 3 colheres (sopa) de abobrinha
- 5 unidades de tomate-cereja cortados ao meio
- 1 colher (sopa) de azeitonas cortadas ao meio
- Rúcula
- Chia a gosto

MOLHO

- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino
- Sal

PREPARO

1. Corte a abobrinha em cubos e cozinhe em água fervente por 2min. Reserve.
2. Prepare o molho, reunindo todos os ingredientes em uma tigela e misturando bem. Reserve.
3. Para a montagem da salada, comece colocando o molho no pote.
4. Disponha o queijo minas sobre o molho.
5. Acrescente a abobrinha.
6. Adicione o tomate.
7. Coloque a azeitona.
8. Disponha a rúcula e, por fim, a chia.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada Ceaser



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 50g de filé de frango grelhado, cortado em cubos
- Alface americana rasgada
- 1 colher (sopa) de croutons (cubos de pão tostados)
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado grosso

MOLHO

- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- 1/2 dente de alho triturado
- Salsa picada

PREPARO

1. Comece preparando o molho: bata todos os ingredientes do molho no liquidificador até obter um creme homogêneo. Reserve.
2. Para a montagem do pote, coloque primeiramente o molho.
3. Acrescente o filé de frango.
4. Adicione a alface americana.
5. Em seguida, salpique o parmesão ralado.
6. Salpique também o alho triturado e a salsa picada.
7. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada de Camarão e Legumes



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 100g de camarão
- 1 colher (sopa) de amêndoas tostadas picadas
- 3 colheres (sopa) de beterraba ralada
- Cebolinha verde
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada
- Alface americana

MOLHO

- 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- Suco de 1/2 limão
- 2 folhas de manjeriço fresco picado
- Pimenta-do-reino
- Sal

PREPARO

1. Cozinhe o camarão no vapor, até eles começarem a ficar rosados. Reserve.
2. Amasse o cottage com um garfo em uma tigela.
3. Adicione os outros ingredientes do molho e misture bem. Reserve.
4. Comece a montagem do pote colocando o molho ao fundo.
5. Adicione as amêndoas.
6. Logo em seguida, salpique a cebolinha.
7. Acrescente a beterraba e, logo depois, a cenoura.
8. Finalize com a alface.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.

AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada de Quinoa e Mostarda



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 6 unidades de tomate-cereja cortado ao meio
- 5 colheres (sopa) de quinoa cozida em água e sal
- 1 colher (sobremesa) de cebolinha verde picada
- 3 colheres (sopa) de repolho roxo fatiado finamente
- Alface mimosa
- 1 colher (sopa) de brotos de feijão

MOLHO

- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal
- Pimenta-do-reino

PREPARO

1. Comece preparando o molho: junte a mostarda, o mel e o azeite e misture bem.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture novamente e reserve.
3. Para montar o pote, comece colocando o molho ao fundo.
4. Logo após, disponha os tomates por cima.
5. Adicione a quinoa.
6. Salpique a cebolinha verde.
7. Acrescente o repolho roxo.
8. Por fim, disponha a alface e os brotos.
9. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

SALADAS NO POTE E CONSERVAS

Salada Italiana



PORÇÕES
1



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 unidades de pepino em conserva
- 2 fatias de presunto magro cortado em tiras
- 1 colher (sopa) de tomate seco fatiado
- 2 colheres (sopa) de palmito em cubos
- Folhas verdes variadas

MOLHO

- 1 colher (sopa) de catchup
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de aceto balsâmico
- Orégano a gosto
- Pimenta-do-reino
- Sal

PREPARO

1. Comece preparando o molho de iogurte: adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Reserve.
2. Para montar o pote, a primeira camada deve ser de molho.
3. Disponha sobre o molho uma camada de pepino em conserva.
4. Em seguida, coloque o presunto magro.
5. Acrescente o tomate seco.
6. O palmito deve completar a camada seguinte.
7. Por fim, disponha as folhas verdes.
8. Feche o pote e leve à geladeira até servir.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada com Grão de Bico



PORÇÕES
4



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 3/4 xícara de quinoa
- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 1 abobrinha de tamanho médio (julienne)
- 1/2 cenoura (julienne)
- 1 1/2 xícaras de repolho roxo (ralado)
- 1/4 xícara de amendoim torrado

MOLHO

- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 5 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de mel
- 1 1/2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de gengibre em pó

PREPARO

1. Cozinhe a quinoa e o grão de bico de acordo com as instruções da embalagem. Reserve para esfriar.
2. Misture os ingredientes do molho e divida-os em 4 potes para a salada.
3. Adicione na seguinte ordem: grão de bico, quinoa, cenoura, abobrinha, repolho picado e o amendoim torrado.
4. Selar e guardar na geladeira por até 4 dias.
5. Para servir, agite tudo em uma tigela grande.

AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS



Salada Caprese



PORÇÕES
4



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 xícaras de tomates cereja cortados ao meio
- 1 xícara de pérolas de mussarela fresca
- 1 cebola roxa pequena cortada
- 4 fatias de bacon frito picadas
- 8 xícaras de espinafre e rúcula

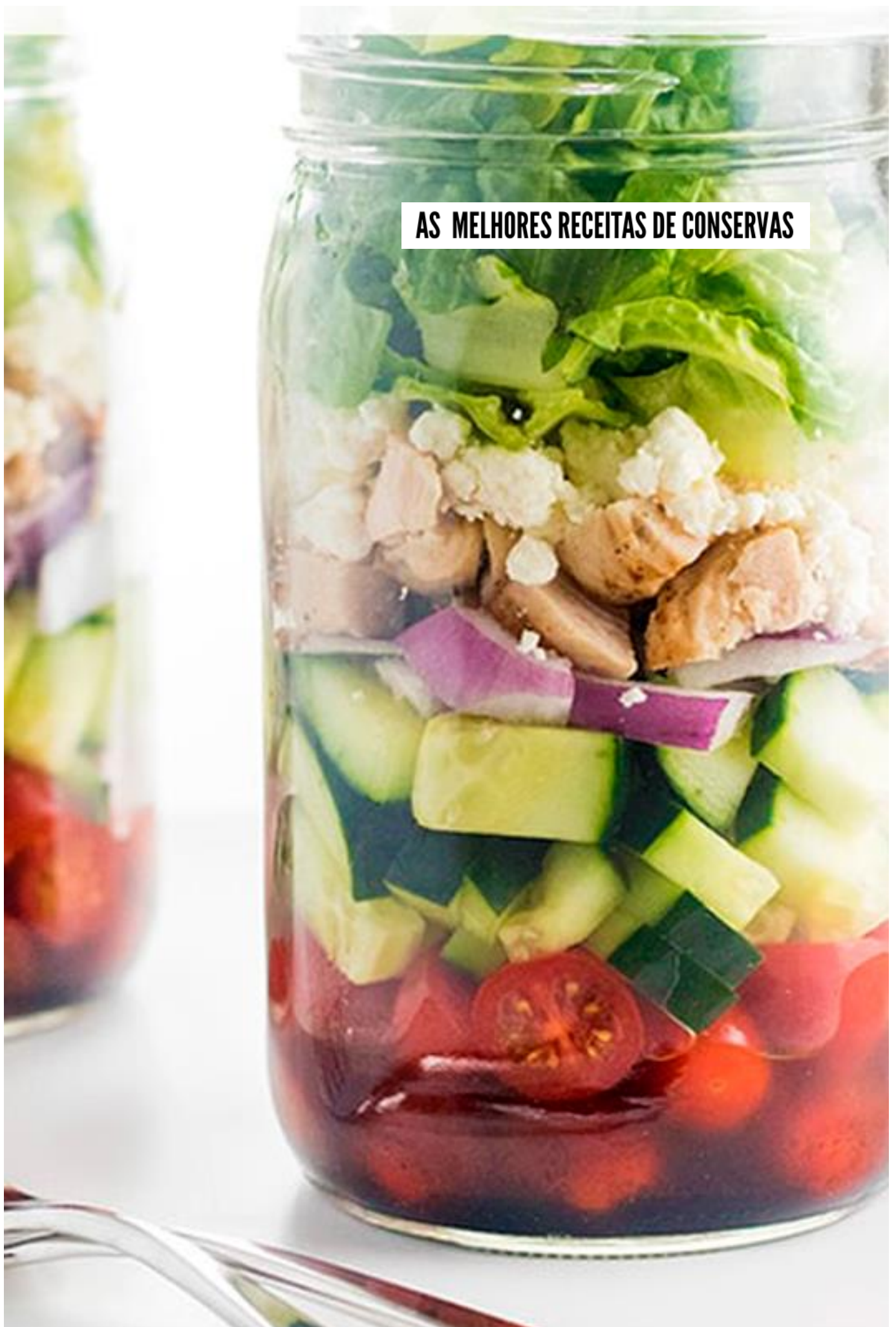
MOLHO

- $\frac{2}{3}$ xícara de vinagre balsâmico branco
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeite
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Em uma tigela pequena, adicione vinagre balsâmico branco, azeite, alho em pó, sal e pimenta. Mexa bem para misturar.
2. Despeje o molho no fundo de quatro potes.
3. Adicione o tomate picado, a mussarela, a cebola roxa e o bacon em cada jarra. Cubra com alface e feche a tampa.
4. Guarde os frascos na geladeira até a hora de servir.

AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS



Salada Grega



PORÇÕES
4



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2/3 de xícara de tomate cereja (cortado na metade)
- 2/3 de xícara de pepino (picado)
- 2 colheres de sopa de cebola roxa (cortada em cubos)
- 100g de peito de frango (grelhado ou assado no forno)
- 1/4 de xícara de queijo Feta
- 1 xícara de alface romana (picada)

MOLHO

- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta do reino

PREPARO

1. Misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta do reino, até formar um molho vinagrete balsâmico. Despeje no fundo de um pote de vidro grande.
2. Coloque os ingredientes restantes na ordem listada - tomates, pepinos, cebolas, frango, queijo feta e alface.
3. Cubra o frasco com uma tampa e leve à geladeira.
4. Quando estiver pronto para comer, agite o frasco vigorosamente para misturar tudo. Despeje em uma tigela para comer.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Salada com Massa Integral



PORÇÕES
3



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 300g de massa integral fusilli cozida
- 300g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de azeitonas pretas em fatias
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- 2 xícaras de rúcula baby

MOLHO

- 1/4 xícara de vinagre de vinho tinto
- 1/2 suco de limão
- 1/2 xícara de azeite
- 2 colheres de chá de tempero italiano
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta

PREPARO

1. Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho.
2. Despeje o molho nos potes de vidro.
3. Adicione o macarrão, seguido pelo frango, azeitonas pretas, tomates e rúcula. Feche os potes com tampas e leve à geladeira.
4. Quando for comer, agite o pote para misturar os ingredientes. Coma a salada do próprio pote ou despeje em uma tigela. A salada dura na geladeira por cerca de 3 dias (uma salada para cada dia).



GUIA EXCLUSIVO DESEJOFIT.COM.BR

CONSERVAS

Outra forma prática de ter legumes e verduras prontas para o consumo é preparar conservas! "Conserva" é o termo genérico utilizado para vários tipos de alimentos submetidos a processos industriais ou caseiros com o objetivo de prolongar a sua vida útil.

As conservas salgadas podem ser preparadas usando-se como base de conservação a salmoura, o vinagre e outras bebidas alcoólicas, ou o óleo comestível, sendo o azeite o mais utilizado.

Sejam doces ou salgadas, as conservas são opções práticas e saborosas, com inúmeros usos, para enriquecer qualquer refeição! Veja abaixo alguns conservantes naturais que podem ser usados nas conservas caseiras:

SAL

Tem a função de extrair a umidade do alimento, impedindo a proliferação de micro-organismos. É usado para preservar legumes.

AÇÚCAR

Também extrai a umidade do alimento, quanto maior a concentração, maior a validade da conserva. É usado principalmente nas conservas de frutas, como geleias e compotas. Mas também pode ser combinado com vinagre para produzir chutneys (condimento de paladar agridoce). Os mais indicados são o açúcar cristal e o demerara.

AZEITE

Evitam o contato do alimento com o ar, assim, impedem a proliferação de micro-organismos. Como ambos não são um agente conservador propriamente, o alimento deve ser processado antes. Por exemplo, os legumes devem ser cozidos em uma solução ácida, como vinagre, antes de serem embebidos na gordura ou azeite. Os mais indicados são o azeite de oliva.

VINAGRE

É obtido pela fermentação do álcool para produzir ácido acético. Sua acidez impede a proliferação de vários micro-organismos. Para ser eficiente, deve ter no mínimo 5% de ácido acético. Os mais indicados são de malte, de álcool, de vinho e de maçã.

HIGIENE

Para obter uma boa conserva, o processo de higiene é muito importante. Além disso, usar ingredientes de boa qualidade e em perfeitas condições garantem um bom resultado. A seguir, alguns protocolos de higiene básicos:

Todas as superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos devem estar bem limpos.

Os frascos e as tampas devem ser esterilizados antes do uso para evitar micróbios que levem à deterioração. Para isso, coloque os recipientes limpos e as tampas numa panela com água filtrada, tampe e deixe levantar fervura. Desligue e reserve até a hora de usar.

Uma dica para aumentar a durabilidade das conservas é colocar uma camada de azeite sobre o alimento, que funciona como um "lacre" simples e eficiente impedindo o contato com o ar. Qualquer alimento preservado em azeite deve ser sempre conservado na geladeira depois de aberto o recipiente.

A seguir, algumas receitas simples de conservas variadas! Você vai notar que basicamente todas usam como base a combinação de vinagre, açúcar e sal para conservar os alimentos. Depois, em cada uma, há acréscimos de temperos diferentes para dar mais sabor. É claro que você pode adicionar outros que preferir. Após preparadas devem ser conservadas na geladeira e duram cerca de 7 dias.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Pepino Agridoce



PORÇÕES
1



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 2 pepinos japoneses médios
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de açúcar demerara
- 1 dente pequeno de alho

PREPARO

1. Lave bem os pepinos em água corrente e corte em rodela finas com uma faca afiada. Reserve.
2. Em uma panela média, coloque o vinagre, o açúcar, o sal e o alho bem picado. Leve ao fogo baixo, quando levantar fervura desligue.
3. Coloque as fatias de pepino e o azeite em um pote de vidro esterilizado.
4. Acrescente a mistura da panela e tampe bem o pote.
5. Armazene na geladeira assim que esfriar.



Conserva de Beterraba



PORÇÕES
1



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 3 beterrabas pequenas
- 2 xícaras de vinagre de maçã
- 1/4 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de sal
- 2 folhas pequenas de louro
- 1 anis estrelado pequeno (opcional)
- 2 pimentas do reino em grãos

PREPARO

1. Descasque as beterrabas e corte em pedaços. Reserve.
2. Coloque o restante dos ingredientes em uma panela, misture bem e leve ao fogo médio.
3. Quando o açúcar dissolver completamente acrescente as beterrabas, cozinhe até ficarem macias.
4. Transfira as fatias e o líquido para um recipiente de vidro esterilizado.
5. Basta fechar bem o recipiente e armazenar na geladeira assim que esfriar.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Cebola



PORÇÕES
6



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1kg de cebolas para conserva (cerca de 25 unidades)
- 500ml de vinagre de vinho
- 500ml de água
- 3 colheres de sopa de sal para cada litro de solução
- 50ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 1 colher de sopa de pimenta do reino em grão
- 1 colher de sopa de pimenta calabresa
- 1 colher de sopa de sementes de mostarda
- 1 colher de sopa de orégano
- 1/2 colher de cravo-da-índia

PREPARO

1. Ferva uma panela com água e adicione as cebolas por 5 minutos e reserve.
2. Em uma panela, vamos preparar a solução. Ferva todos os ingredientes (vinagre, água, azeite, sal, alho, louro e os condimentos escolhidos).
3. Coloque as cebolas no frasco já higienizado e adicione a solução que está fervendo sobre as cebolas.
4. Espere esfriar um pouco e feche a tampa.
5. Quando esfriar, guarde na geladeira por no mínimo 3 semanas.
6. Quanto mais tempo ficar na conserva, mais sabor a cebola irá pegar dos condimentos.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Cebola Roxa



PORÇÕES
1



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1 cebola roxa grande
- 1 xícara de vinagre de maçã
- 1/4 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de vinho branco seco (opcional)
- 2 cravos da índia pequenos

PREPARO

1. Descasque a cebola e corte ao meio no sentido do comprimento. Depois, corte em fatias de tamanho médio.
2. Transfira para um pote de vidro esterilizado e reserve.
3. Em uma panela média, coloque o vinagre, o açúcar, o vinho, o sal e os cravos da índia. Leve ao fogo baixo, quando levantar ferver desligue.
4. Transfira a mistura da panela para o pote de vidro até cobrir as cebolas.
5. Basta fechar bem o recipiente e armazenar na geladeira assim que esfriar.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Tomate Cereja Assado



PORÇÕES
6



MINUTOS
50



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 600g de tomate cereja
- 4 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 3 dentes de alho
- 3 ramos de tomilho
- Azeite de oliva
- sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Corte os tomates cereja ao meio e corte em lâminas finas os dentes de alho.
3. Coloque os tomatinhos e os dentes de alho em um bowl, tempere com tomilho, vinagre, 3 colheres de azeite, sal e pimenta a gosto. Misture tudo até ficar bem homogêneo.
4. Forre uma assadeira com papel manteiga e coloque os tomatinhos virados com as sementes para cima.
5. Se sobrou molho no bowl, regue os tomates e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Eles precisam ficar assados, mas sem desmanchar.
6. Espere esfriar e coloque os tomates em um pote de vidro higienizado.
7. Sobre eles, regue de azeite até cobrir os tomates, feche bem e armazene na geladeira.

AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS



Conserva de Berinjela



PORÇÕES
6



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão vermelho
- Azeite
- 2 cebolas
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Corte as berinjelas, o pimentão e a cebola em cubos e os dentes de alho em lâminas finas.
3. Em um bowl, coloque a berinjela, o pimentão, a cebola, o alho, 3 colheres de azeite, sal e pimenta a gosto e mexa bem.
4. Forre uma assadeira de alumínio.
5. Transfira para a assadeira e distribua bem todos os ingredientes.
6. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos.
7. Retire do forno, dê uma mexida e volte ao forno sem o papel alumínio por mais 20 minutos.
8. Retire do forno, deixe esfriar, coloque a berinjela assada em um pote de vidro higienizado e regue com azeite até cobrir.
9. Conserve na geladeira.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Alho



PORÇÕES
10



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 450g de alho descascado
- 1 colher de chá de açúcar
- 500ml de vinagre de maçã
- 2 folhas de louro frescas ou secas
- 200ml de azeite extra virgem
- Ramos de tomilho fresco
- 1 colher de chá de sal

PREPARO

1. Coloque o alho descascado, o sal e o açúcar em uma panela média e despeje apenas o vinagre de maçã para cobrir.
2. Deixe ferver e cozinhe por 2-3 minutos ou até o alho ficar macio, mas ainda firme.
3. Escorra bem e seque o alho em papel toalha.
4. Armazene em um pote de vidro esterilizado, adicione as ervas e complete com azeite de oliva extra virgem para cobrir completamente.
5. Fechar bem e guardar na geladeira até 2-3 meses.



Conserva de Cenoura



PORÇÕES
10



MINUTOS
20



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 500g de cenoura descascada
- 1 xícara de chá de vinagre
- 1/2 colher de sopa de sal
- Água
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino em grãos

PREPARO

1. Corte as cenouras conforme preferir e as cozinhe por aproximadamente 20 minutos.
2. Lave com água quente o pote de vidro onde vai ser armazenada a conserva.
3. Coloque no pote o vinagre, a pimenta e o sal, depois as cenouras e complete com água fervente.



Conserva de Vegetais



PORÇÕES
5



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 1kg de pimentão vermelho
- 1kg de cenoura
- 1kg de couve-flor
- 500ml de vinagre de maçã
- 15 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de sal
- 15 grãos de pimenta preta (opcional)
- Água fervente quente

PREPARO

1. Corte a couve-flor em floretes, e as cenouras e pimentões em cubos já higienizados.
2. Deixe fervendo 3-4 litros de água.
3. No fundo de cada pote esterilizado, adicione 100 ml de vinagre de maçã, 1 colher de sopa de sal, 3 colheres de sopa de açúcar e 3 grãos de pimenta (opcional). Depois distribua os vegetais em camadas.
4. Cubra com água quente, enchendo os frascos quase até o topo e feche bem as tampas.
5. Depois de abrir uma jarra, guarde na geladeira por até 1 semana.



AS MELHORES RECEITAS DE CONSERVAS

Conserva de Pimenta



PORÇÕES
5



MINUTOS
60



DIFICULDADE
2/10

INGREDIENTES

- 250g de pimenta dedo de moça
- 1 colher de chá de sal
- 3/4 de xícara de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 xícaras de água filtrada

PREPARO

1. Ferva a água filtrada.
2. Corte as pimentas já lavadas em rodela de 0,5 cm.
3. Coloque em uma travessa as pimentas cortadas e coloque a água quente.
4. Tampe o recipiente e deixe descansar por 20 minutos.
5. Escorra a água. Deixe as pimentas no escurador por cerca de 10-15 minutos escorrendo.
6. Transfira para um pote de vidro esterilizado.
7. Acrescente o sal, o vinagre e o azeite de oliva.
8. Mantenha as pimentas sempre cobertas com o azeite.
9. Leve à geladeira por 72 horas antes do primeiro consumo