Elas são tudo de bom: alimentam, refrescam e desintoxicam. E ainda podem transformar uma dieta monótona em um cardápio divertido, já que permitem diferentes combinações. Mas alto lá: muito bom-senso na hora de variar os ingredientes. É, porque alguns deles são calóricos e podem, sim, minar o projeto "dona fininha". Saiba como não cair nesta armadilha e delicie-se com 'a entrada' sem culpa

Por Isabela Leal
Fotos Fábio Mangabeira

salada em xeque

São muitos os benefícios que um mix de vegetais e folhas verdes pode trazer para o organismo. Eles evitam o envelhecimento precoce, facilitam a digestão, auxiliam na retenção de líquidos, equilibram o metabolismo... enfim, poderíamos listar todas as vantagens de uma salada aqui, que ainda iria aparecer mais uma coisa boa no final.

Para tirar proveito de uma boa combinação, no entanto, o segredo é saber escolher os ingredientes de acordo com seu potencial nutritivo e baixo valor energético e não colocar tudo em cima da alface e da rúcula, com a desculpa de que "é uma salada". "Escolher os itens saudáveis e magros ajuda a saciar a fome, reduzindo o apetite, principalmente para os pratos que vêm na sequência, que costumam ser calóricos", ensina a nutróloga e médica ortomolecular Tamara Mazaracki, do Rio de Janeiro (RJ).

E então, você também é uma fã incondicional de salada e está de dieta? Sob a consultoria da também nutróloga Tamara Mazaracki, da endocrinologista Adriana Moretti (SP) e da nutricionista Amélia Duarte (BA), fizemos um raio X dos 10 tipos mais consumidos com opções de substituições para que fiquem ainda mais saudáveis e magrinhos. Você escolhe o que mais a agrada.

Salada de Carpaccio

200 calorias

Ingredientes: carpaccio de carne (4 fatias) sobre a alface (4 folhas), com champignon (4 unid.) e coração de alcachofra (1 unid.). Molho: azeite de oliva extravirgem (1 col. sopa) e mostarda (1 col. sopa). Por cima, queijo parmesão ralado (1 col. chá)

Análise: o cogumelo fortalece o sistema imunológico e a alcachofra protege as células hepáticas.

Para ficar mais leve e saudável: substitua o queijo parmesão por queijo prato light ralado ou queijo cottage, que são mais nutritivos e menos calóricos.

Salada Mista

90 calorias

Ingredientes: tomate (½ unid), pepino (5 rodelas), cenoura ralada (2 col. sopa) e beterraba ralada (1 col. sopa), temperados com azeite, sal e limão a gosto

Análise: esta salada tem pouca caloria e permite até que se acrescente mais azeite. A combinação dos ingredientes garante um efeito diurético e estimulante para o intestino.

Para ficar mais leve e saudável: Opte por azeite e vinagre nas embalagens originais em vez de molhos prontos que podem sabotar a dieta, mascarando um alto teor calórico.

Salada de berinjela

85 calorias

Ingredientes: berinjela (½ unid.) temperada com cebola, alho, azeite, orégano, pimenta, limão e sal a gosto, mas com moderação

Análise: ótima opção para quem está de olho na balança, pois cada 100 g de berinjela tem só 20 calorias. Combinada com a cebola, o alho e o azeite, oferece ação antioxidante.

Para ficar mais leve e saudável: acrescente 3 azeitonas para ajudar na saciedade e garantir efeito antioxidante. Além disso, elas são ricas em ômega-9, uma gordura do bem.

Salada completa

607 calorias

Ingredientes: alface (1 prato sobrem.), cebola (1 unid. pequena), tomate (4 rodelas), palmito (2 rolinhos), chuchu (1 col. sopa), cenoura (1 col. sopa), vagem (1 col. sopa), batata cozida (1 col. sopa), ovos de codorna (3 unid.), azeitona preta (4 unid.), presunto (2 rolinhos) e mussarela (2 rolinhos). Temperada com maionese (1 col. sopa), azeite (1 col. sopa), sal e limão (suco de ¼ unid.).

Análise: por conter muita água e fibra, é uma aliada do bom funcionamento do intestino. O ovo de codorna, rico em colina, garante a saúde das células neurológicas.

Para ficar mais leve e saudável: substitua a maionese por um tempero caseiro com azeite extravirgem, pouco sal, limão e ervas a gosto. Dispense o presunto e a mussarela.

Salada Caprese

388 calorias

Ingredientes: tomate (5 rodelas), mussarela de búfala (4 unid.) e manjericão (à vontade), regados com azeite (1 col. sopa), orégano e sal à vontade. Pode ser servida com folhas de rúcula (2 pratos sobrem.)

Análise: o tomate, rico em licopeno, é uma boa fonte para prevenção de tumores. O manjericão e o orégano acentuam o sabor, favorecendo um consumo mais moderado de sal, o que previne retenção de líquidos e hipertensão. E a rúcula é rica em ferro e vitamina C, que facilita ainda mais a absorção do ferro.

Para ficar mais leve e saudável: é essencial a inclusão de hortaliças como rúcula, agrião, escarola e alface nesta opção. Mas é bom alternar a alface com as outras folhas verde-escuras, por serem fontes de ferro.

Salpicão de frango

481 calorias

Ingredientes: frango desfiado (1 filé médio), cenoura (2 col. sopa), batata (2 col. sopa), salsão e erva-doce picados (à vontade), uva-passa branca (1 col. sopa), batata palha (1/4 xíc.) e maionese (2 col. sopa).

Análise: o frango é uma excelente fonte de proteína e fortalece os músculos. A cenoura, rica em betacaroteno, preserva a visão. Se o salpicão for consumido como a refeição principal e não como salada, a batata se torna um ingrediente importante, por ser a maior fonte de carboidrato.

Para ficar mais leve e saudável: para ficar crocante, troque a batata palha por lascas de maçã. Esta salada deve ser consumida com folhas verdes, que aumentam a saciedade.

Salada Waldorf

178 calorias

Ingredientes: maçã verde (½ unid.), salsão à vontade, alface (5 folhas) e nozes (2 unid.). De um modo geral, é servida com maionese light (1 col. sopa) à parte e pouco sal

Análise: esta combinação é rica em fibras, que auxiliam o funcionamento do intestino; vitaminas e minerais. Contém ainda gordura saudável das nozes, que são antioxidantes e protegem o coração. Mas é bom evitar o exagero para não carregar nas calorias.

Para ficar mais leve e saudável: utilize sempre maionese light, dessa maneira é possível reduzir bastante as calorias ingeridas.

Salada de folhas verdes com grãos

210 calorias

Ingredientes: folhas verdes à vontade, feijão (2 col. sopa), linhaça (1 col. sopa) e castanha-do-pará (2 unid.), temperada com azeite (1 col. sopa) e sal.

Análise: folhas verdes auxiliam na eliminação de líquidos e são pobres em calorias. O feijão, a linhaça e a castanha são boas fontes de ferro, ômega-3 e selênio, respectivamente, e juntos favorecem o funcionamento do intestino.

Para ficar mais leve e saudável: acrescente seis tomatinhos cereja para realçar o sabor, são apenas 10 calorias a mais e você garante proteção contra tumores e um bom aporte de vitaminas.

Salada Coleslaw

262 calorias

Ingredientes: repolho roxo e branco ralados (8 col. sopa), cenoura ralada (2 col. sopa) e uvas-passas (1 col. sopa) misturadas com creme de leite light batido com limão (2 col. de sopa), maionese light (1 col. sopa), mostarda (1 col. sopa), vinagre e açúcar a gosto

Análise: uma opção com alto teor nutritivo. Juntos, os ingredientes garantem boa imunidade, ativos anticancerígenos e bom funcionamento do intestino.

Para ficar mais leve e saudável: não exagere no consumo, já que não tem como alterar a quantidade de seus ingredientes. Utilize sempre creme de leite e maionese light.

Salada Caesar

360 calorias

Ingredientes: alface (5 folhas) com molho à base de azeite (1 col. chá), anchovas (50 g), queijo parmesão ralado (1 col. chá) e ovo caipira cozido (1 unid.). Por cima, 1 fatia de pão de forma em croutons e mais parmesão (1 col. chá). Variações da receita: outras versões podem levar frango ou bacon.

Análise: é um mix saboroso, saudável e equilibrado, porque contém carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, mas é calórico.

Para ficar mais leve e saudável: prepare os croutons com pão de forma integral, por ser mais rico em fibras. E dispense o bacon, para não elevar as calorias e o consumo de gordura.

Molhos: cilada na salada

É inegável que os molhos dão graça e sabor às saladas. Mas as versões atraentes também podem ser as perigosas. De novo, tudo vai depender dos ingredientes. Confira as calorias por colher (sopa) e as dicas da nutricionista Amélia Duarte para deixar o molho mais leve:

- **Molho de azeite, alho e limão (60 kcal.):** é saudável, mas em exagero fica calórico.
- **Molho de mostarda com iogurte, pimenta e sal (20 kcal.):** boa pedida, mas com iogurte desnatado.
- **Molho básico de iogurte (9 kcal.):** levíssimo, é uma ótima opção para substituir a maionese, mas deve ser a versão desnatada.
- **Molho de hortelã com maionese e iogurte (19 kcal.):** perfeito para realçar o sabor. O ideal é que a maionese seja light e o iogurte, desnatado.
- **Molho tártaro – maionese, mostarda e picles (29 kcal.):** fica mais magrinho com maionese light.
- **Vinagrete - pimentão, cebola, tomate, azeite, e sal (63 kcal.):** sua combinação é muito nutritiva e pouco calórica.