

• [Home](#) > [Estilo de Vida](#) > 3 molhos livres de lactose para você usar na salada

# 3 molhos livres de lactose para você usar na salada

Paula Santana • agosto 24, 2016

Alface, rúcula, berinjela, tomate, cenoura... Não importa qual o ingrediente utilizado para preparar a salada, todos eles combinam com **algum tipo de molho**. Além de darem mais sabor às refeições, os molhos também podem enriquecer as saladas, justamente por fornecerem mais nutrientes ao prato.



Avalie



FOTO: Divulgação/[Suprasoy](#)

Contudo, apesar de todos os benefícios, os molhos também podem esconder uma **vilã para algumas pessoas**: a lactose. "A intolerância a essa substância é muito comum em adultos, mas pode começar em diferentes momentos da vida", comenta a nutricionista Márcia Loureiro. Para evitar consequências em decorrência do consumo de lactose, que tal **conhecer receitas de molhos para salada** que não a levam na composição?

## Molhos para consumir sem medo

### Atum, limão e azeitona

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20min

Ingredientes:

- \*2 colheres (sopa) de azeite
- \*2 dentes de alho picados
- \*1 lata de atum em pedaços escorrido
- \*1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroços picadas
- \*Suco puro e raspas da casca de 1/2 limão
- \*Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira grande com o azeite e doure os dentes de alho. Desligue o fogo, adicione o atum, a azeitona, o suco e as raspas de limão. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Misture bem, transfira para uma travessa e sirva em seguida como acompanhamento de salada.

SAIBA MAIS:

[5 dicas para preparar uma salada perfeita](#)

[Aprenda a fazer uma salada colorida no pote](#)

[Salada recheada: inove no preparo e ganhe saúde](#)

### Molho de cebola

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 1h

Ingredientes:

- \*6 colheres (sopa) de azeite
- \*6 cebolas grandes em rodela
- \*Sal e pimenta-do-reino a gosto
- \*1 xícara (200ml) de caldo de carne

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, junte a cebola e tempere com sal e pimenta. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando por 1 hora ou até as cebolas ficarem cremosas e douradas. Vá adicionando o caldo de carne, aos poucos, durante o cozimento, para deixar as cebolas sempre umedecidas. Sirva acompanhando saladas de folhas verdes.

### Molho de café

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 10min

Ingredientes:

- \*3 colheres (sopa) de pó de café
- \*1 xícara (200ml) de água quente
- \*3 colheres (sopa) de azeite
- \*1/2 colher (sopa) de açúcar
- \*2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- \*Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Prepare o café com a quantidade de água quente indicada e deixe esfriar. Coloque em uma molheira e junte o azeite, o açúcar, a cebolinha, sal e pimenta. Misture muito bem. Use o molho para temperar folhas verdes (diferentes tipos de alface, rúcula e agrião).

Consultoria Márcia Loureiro, nutricionista

**Tags:** [molhos para salada](#) . [molhos salada sem lactose](#) . [molhos saudáveis](#) . [molhos sem lactose](#)