

• [Home](#) > [Saúde](#) > Como deixar os molhos para saladas mais saudáveis sem perder o sabor?

Como deixar os molhos para saladas mais saudáveis sem perder o sabor?

Larissa Mortari • fevereiro 6, 2017

Há quem jure de pé junto que comer as mais variadas **saladas** sem molho é um desperdício de sabor, já que é possível fazer inúmeras combinações para sair da mesmice nas suas refeições. Mas é preciso ficar atento aos ingredientes colocados na hora de **preparar os molhos que acompanham as saladas**, pois muitos deles podem ser altamente calóricos ou pouco saudáveis, caso da maionese. E como substituir esse produto por uma opção que não prejudique tanto o organismo? Descubra a seguir!



Avalie



Foto Divulgação/SupraSoy

Dá-lhe iogurte nas saladas!

Repleto de cálcio, fósforo e muitas vitaminas, **o iogurte não deve faltar no cardápio diário**. "Recomendo 3 ou 4 copos diários de produtos derivados do leite para crianças, adolescentes, grávidas, lactantes e mulheres na menopausa. Os demais adultos podem tomar 2 ou 3 copos por dia", indica a nutricionista Juliana Castelli. Assim como o leite, **o iogurte fortalece os ossos e melhora a digestão**, mas apresenta outras vantagens. "Para virar iogurte, é preciso que o leite contenha culturas vivas, compostas de micro-organismos exclusivos, que são responsáveis pelos diversos benefícios à saúde", explica a nutricionista. Esses micro-organismos são bactérias do bem, que atuam no sistema imunológico e defendem o corpo contra os agentes infecciosos.



Foto Rodrigo Moreira/Colaborador

Versões variadas

A seguir, confira algumas das versões de iogurte disponíveis e suas principais características – é só escolher o mais ideal para o seu perfil!

Natural: não tem aditivos químicos, por isso, **possui sabor ácido**. Para ser integral, precisa ter pelo menos 3g de gorduras a cada 100g do produto. Pode ser usado para molhos ou batido com outros ingredientes, como frutas e mel.

Desnatado: com baixo teor de gorduras, o iogurte desnatado pode ser tanto o natural quanto o saborizado. **É indicado para quem segue uma dieta com baixo teor de gorduras**, mas o produto desnatado não garante que ele venha livre de outros ingredientes como o açúcar.

Zero açúcares: indicado principalmente para **pessoas diabéticas ou que estão controlando o peso**, os iogurtes saborizados livres de açúcar são adoçados com os conhecidos adoçantes. Leia o rótulo e opte por adoçantes como a sucralose, de sabor mais semelhante ao do açúcar, e cujos estudos ainda não identificaram riscos à saúde.

Zero lactose: é um dos nomes para o iogurte sem lactose, **recomendado para quem tem intolerância à substância**. É possível encontrar iogurtes feitos com leite de vaca e acrescidos da enzima lactase, mas também as opções feitas de leite de soja.

Consultoria Juliana Castelli, nutricionista