

SUMÁRIO

PEQUENA CARTILHA DA SALADA	9
Glossário selecionado de folhas	12
Lavagem e armazenamento	18
Plantando sua própria horta	20
A despensa ideal para saladas	24
 RECEITAS	 31
Saladas vegetarianas	31
Saladas com peixes e frutos do mar	77
Saladas com aves	107
Saladas com carnes	149
Um doce para terminar	195
 ÍNDICE REMISSIVO	 197
AGRADECIMENTOS	205
TABELA DE CONVERSÕES	205
SOBRE A AUTORA	207