

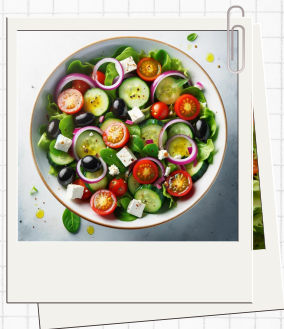


5 RECETAS



de ensaladas saludables

Ensalada Mediterránea



INGREDIENTES (Para dos porciones)

- Lechuga: 4 tazas (lavada y troceada)
- Tomates cherry: 1 taza (partidos a la mitad)
- Pepino: 1 pequeño (cortado en rodajas)
- Cebolla morada: 1/4 de cebolla (cortada en rodajas finas)
- Aceitunas negras: 1/4 de taza (sin hueso)
- Queso feta: 1/2 taza (desmenuzado)
- Aceite de oliva: 2-3 cucharadas
- Vinagre balsámico: 1-2 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto

INSTRUCCIONES

1. Lava y corta los vegetales: Lava la lechuga y córtala en trozos del tamaño que prefieras. Corta los tomates cherry a la mitad. Pela el pepino y córtalo en rodajas finas. Corta la cebolla morada en rodajas finas.
2. Mezcla los vegetales: En un bol (tazón) grande, mezcla la lechuga, los tomates cherry, las rodajas de pepino y las rodajas de cebolla morada.
3. Añade las aceitunas y el queso feta: Agrega las aceitunas negras y el queso feta desmenuzado a la ensalada.
4. Prepara el aliño: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Añade sal y pimienta al gusto y remueve bien para emulsionar.
5. Adereza la ensalada: Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla todo suavemente para que los ingredientes se impregnen bien del sabor.
6. Sirve: Sirve la ensalada en platos individuales y disfruta de una deliciosa Ensalada Mediterránea fresca y saludable.

Ensalada de Quinoa y Aguacate



INGREDIENTES (Para dos porciones)

- Quinoa cocida: 1 taza
- Aguacate: 1 aguacate grande o 2 pequeños
- Tomates cherry: 1/2 taza (partidos a la mitad)
- Espinacas: 2 tazas (pueden ser frescas o baby)
- Limón: 1 limón (para el jugo)
- Aceite de oliva: 2 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto

INSTRUCCIONES

1. Cocinar la quinoa:

- Enjuaga 1/2 taza de quinoa cruda bajo agua fría para eliminar la saponina.
- Ponla en una olla con 1 taza de agua y una pizca de sal.
- Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la quinoa esté cocida y haya absorbido toda el agua.
- Retira del fuego y deja reposar con la tapa puesta durante 5 minutos. Luego, esponja con un tenedor y deja enfriar.

2. Preparar los ingredientes:

- Corta el aguacate en cubos y rocía con un poco de jugo de limón para evitar que se oxide.
- Parte los tomates cherry a la mitad.
- Lava las espinacas y sécalas bien.

3. Mezclar la ensalada: En un bol grande, combina la quinoa cocida y enfriada, los cubos de aguacate, los tomates cherry y las espinacas.

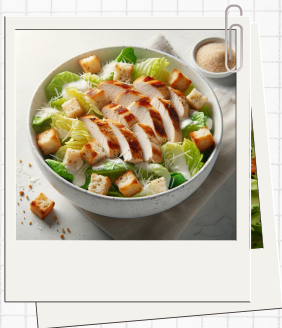
4. Preparar el aliño: En un recipiente pequeño, mezcla 2 cucharadas de aceite de oliva con el jugo de 1 limón. Agrega sal y pimienta al gusto y bate hasta que esté bien combinado.

5. Aderezar la ensalada:

6. Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.

7. Servir: Divide la ensalada en dos platos y sirve inmediatamente.

Ensalada César Ligera



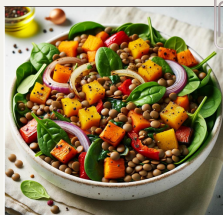
INGREDIENTES (Para dos porciones)

- Lechuga romana: 4 tazas (lavada y troceada)
- Pechuga de pollo a la parrilla: 1 pechuga grande (cortada en tiras)
- Pan integral: 2 rebanadas (tostadas y cortadas en cubos)
- Queso parmesano: 2 cucharadas (rallado)
- Yogur griego: 1/4 de taza
- Mostaza Dijon: 1 cucharadita
- Ajo: 1 diente (picado fino)
- Limón: 1/2 limón (para el jugo)
- Aceite de oliva: 2 cucharadas
- Sal y pimienta: al gusto

INSTRUCCIONES

1. Preparar el pollo: Si aún no está cocida, asa la pechuga de pollo en la parrilla o en una sartén hasta que esté bien cocida y jugosa. Deja que se enfríe un poco y luego córtala en tiras delgadas.
2. Preparar los crutones: Tuesta las rebanadas de pan integral en un tostador o en el horno hasta que estén crujientes. Luego, córtalas en cubos pequeños para hacer los crutones.
3. Preparar el aderezo: En un bol pequeño, mezcla el yogur griego, la mostaza Dijon, el ajo picado y el jugo de medio limón. Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Montar la ensalada:
 - Lava y trocea la lechuga romana y colócala en un bol grande.
 - Agrega las tiras de pollo a la parrilla y los crutones de pan integral.
 - Espolvorea el queso parmesano rallado sobre la ensalada.
5. Aderezar y servir: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.
6. Sirve la ensalada inmediatamente, repartiendo en dos platos.

Ensalada de Lentejas y Vegetales Asados



INGREDIENTES (Para dos porciones)

- Lentejas cocidas: 1 taza
- Calabaza: 1 taza (cortada en cubos)
- Pimiento rojo: 1/2 pimiento (cortado en tiras)
- Cebolla: 1/2 cebolla (cortada en cuartos)
- Espinacas: 2 tazas (pueden ser frescas o baby)
- Aceite de oliva: 2 cucharadas (para asar los vegetales) + 1 cucharada (para el aliño)
- Vinagre de manzana: 1 cucharada
- Sal y pimienta: al gusto

INSTRUCCIONES

1. Sirve la sar los vegetales:

- Precalienta el horno a 200°C (400°F).
- En una bandeja para hornear, coloca los cubos de calabaza, las tiras de pimiento rojo y los cuartos de cebolla. Rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.
- Hornea durante 25-30 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados, removiéndolos a mitad de la cocción para que se asen de manera uniforme.

2. Preparar las lentejas:

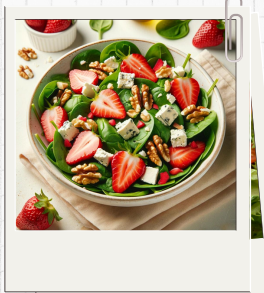
- Si las lentejas no están cocidas, enjuágalas y cocínalas según las instrucciones del paquete. Para esta receta, necesitarás 1 taza de lentejas cocidas.
- Deja que las lentejas se enfríen antes de añadir las a la ensalada.

3. Preparar el aliño: En un recipiente pequeño, mezcla 1 cucharada de aceite de oliva con 1 cucharada de vinagre de manzana. Agrega sal y pimienta al gusto y remueve para combinar.

4. Montar la ensalada:

- En un bol grande, mezcla las lentejas cocidas y enfriadas con los vegetales asados.
- Añade las espinacas frescas y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.
- 5. Aderezar la ensalada: Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.
- 6. Servir: Divide la ensalada en dos platos y sirve inmediatamente.

Ensalada de Espinacas y Fresas



INGREDIENTES (Para dos porciones)

- Espinacas: 4 tazas (pueden ser frescas o baby)
- Fresas: 1 taza (cortadas en rodajas)
- Nueces: 1/4 de taza (puedes usarlas enteras o picadas)
- Queso de cabra: 1/4 de taza (desmenuzado)
- Aceite de oliva: 2 cucharadas (para el aliño)
- Vinagre balsámico: 1 cucharada (para el aliño)
- Miel: 1 cucharadita (para el aliño)
- Sal y pimienta: al gusto (para el aliño)

INSTRUCCIONES

1. Preparar los ingredientes:

- Lava las espinacas y sécalas bien. Si son muy grandes, puedes cortarlas en trozos más pequeños.
- Lava las fresas y córtalas en rodajas.
- Tuesta las nueces en una sartén a fuego medio durante unos minutos, hasta que estén ligeramente doradas y fragantes. Deja que se enfríen y, si lo deseas, pícalas en trozos más pequeños.
- Desmenuza el queso de cabra.

2. Preparar el aliño: En un recipiente pequeño, mezcla 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre balsámico, 1 cucharadita de miel, y sal y pimienta al gusto. Bate bien para combinar todos los ingredientes.

3. Montar la ensalada:

- En un bol grande, coloca las espinacas como base.
- Distribuye las rodajas de fresas sobre las espinacas.
- Añade las nueces tostadas y el queso de cabra desmenuzado por encima.

4. Aderezar la ensalada: Justo antes de servir, vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.

5. Servir: Divide la ensalada en dos platos y sirve inmediatamente.