



Ensaladas creativas: combinaciones nutritivas para cada día



Cherry
Frutería



ENSALADAS CREATIVAS: COMBINACIONES NUTRITIVAS PARA CADA DÍA



ÍNDICE:

Introducción: cómo
combinar ingredientes
para una ensalada
completa

Ensalada mediterránea
con garbanzos

Ensalada tropical con
mango y pepino

Ensalada de quinoa con
vegetales asados

Ensalada rápida con
hojas verdes y aderezo
casero

Tips para conservar
ensaladas y aderezos



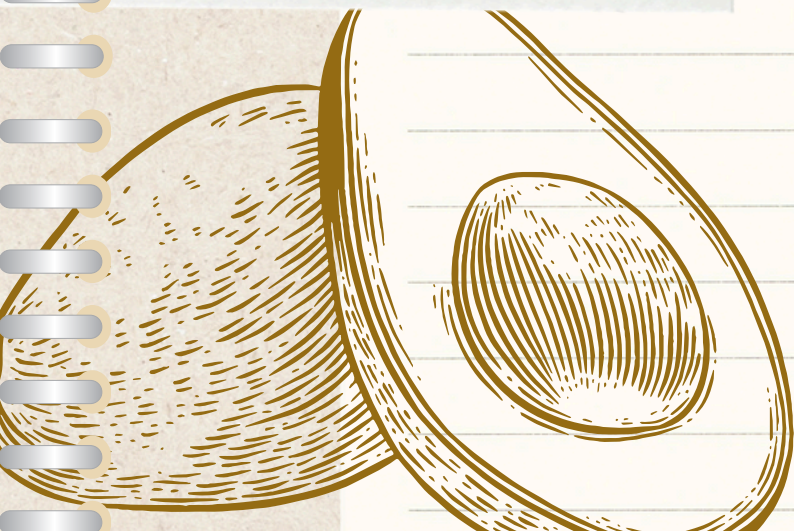
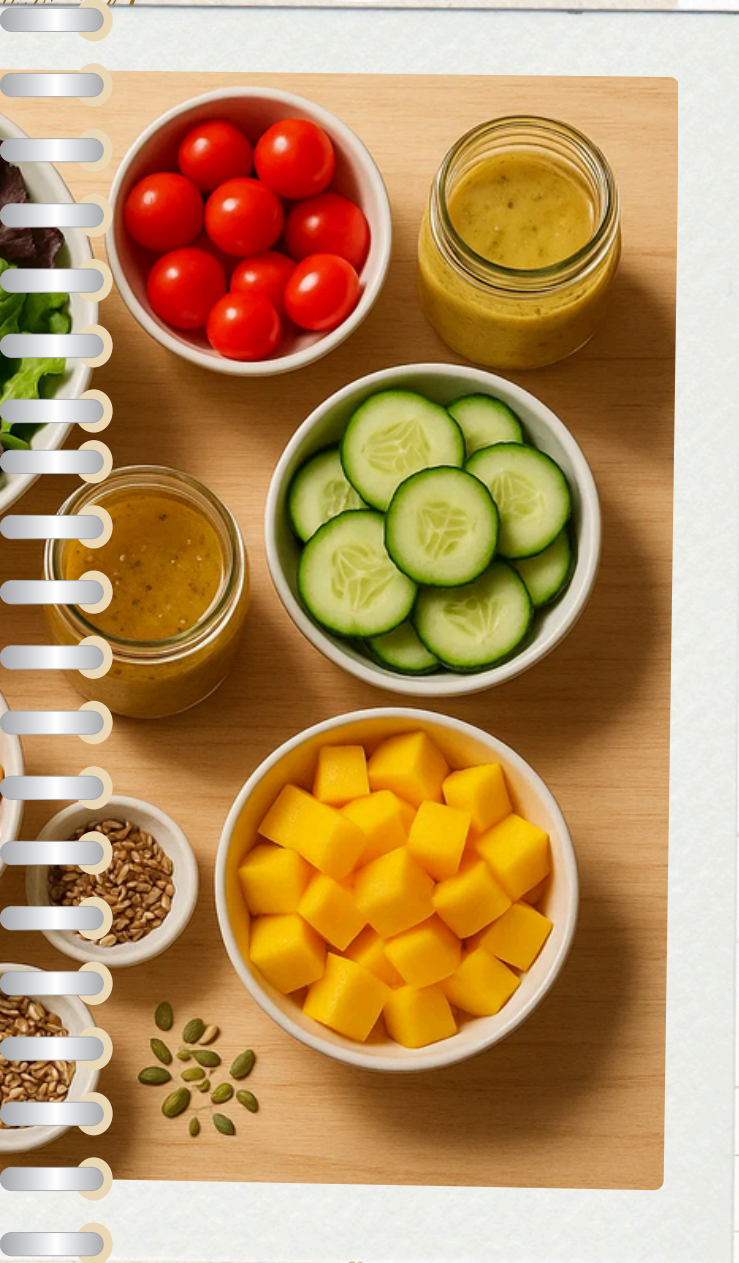
¿CÓMO COMBINAR INGREDIENTES PARA UNA ENSALADA COMPLETA?

INTRODUCCIÓN:

Las ensaladas son una forma fácil y deliciosa de incorporar verduras, frutas, proteínas y granos integrales en tu dieta diaria.

Una ensalada completa debe combinar texturas y sabores diferentes: crujiente, suave, dulce, ácido y salado, para que sea nutritiva y apetecible.

Este recetario te enseñará combinaciones originales y rápidas, usando ingredientes fáciles de conseguir y técnicas sencillas, para que puedas disfrutar de comidas frescas, equilibradas y llenas de color. Además, incluimos tips para conservar ensaladas y aderezos, logrando que se mantengan frescos por más tiempo sin perder sabor ni nutrientes.



ENSALADA MEDITERRÁNEA CON GARBANZOS



INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pepino en cubos
- 10 tomates cherry partidos a la mitad
- 1/4 cebolla morada en tiras finas
- Aceitunas negras al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.
- Añade aceite de oliva, limón, sal y pimienta.
- Remueve suavemente para integrar los sabores.
- Sirve fresca.

TIP

Puedes agregar queso feta desmoronado para un extra de sabor mediterráneo.





SALADA TROPICAL CON MANGO Y PEPINO



INGREDIENTES

- 1 mango maduro en cubos
- 1 pepino en rodajas finas
- 1/4 pimiento rojo en tiras
- Hojas de lechuga variada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta
-

PREPARACIÓN

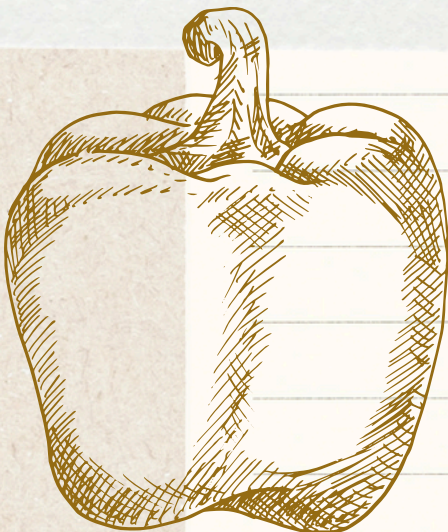
- Coloca las hojas de lechuga en el fondo de un tazón.
- Añade mango, pepino y pimiento rojo.
- Mezcla aceite, limón, sal y pimienta, y vierte sobre la ensalada.
- Sirve inmediatamente.



TIP

Espolvorea semillas de girasol o sésamo para un toque crujiente.

ENSALADA DE QUINOA CON VEGETALES ASADOS



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 calabacín en cubos
- 1/2 berenjena en cubos
- 1/2 pimiento rojo en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hierbas al gusto

PREPARACIÓN

- Asa el calabacín, berenjena y pimiento en el horno con aceite, sal y pimienta hasta que estén tiernos.
- Mezcla los vegetales asados con la quinoa cocida.
- Ajusta sal, pimienta y añade hierbas frescas al gusto.
- Sirve tibia o fría.

TIP

Agrega nueces o almendras para un extra de proteína y textura.



ENSALADA RÁPIDA CON HOJAS VERDES Y ADEREZO CASERO



INGREDIENTES

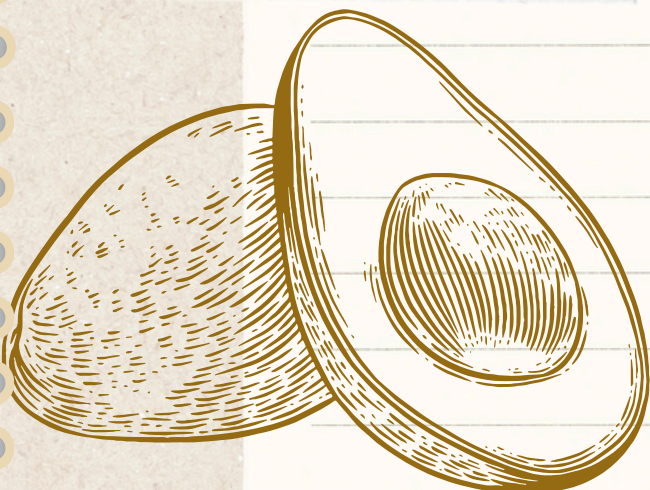
- Mezcla de hojas verdes (lechuga, espinaca, rúcula)
- 5 tomates cherry
- 1/2 aguacate en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lava y corta las hojas verdes y los tomates.
- Mezcla en un tazón grande con el aguacate.
- Añade el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
- Sirve fresca.

TIP

Guarda el aderezo por separado si no vas a consumir la ensalada de inmediato, para mantener las hojas crujientes.



TIPS PARA CONSERVAR ENSALADAS Y ADEREZOS



- Guarda las ensaladas sin aderezo en recipientes herméticos en el refrigerador.
- Añade aderezos justo antes de servir para que las hojas no se marchiten.
- Conserva los ingredientes cortados en recipientes separados si planeas combinarlos durante la semana.
- Usa limón o vinagre como conservante natural para mantener frutas y verduras frescas por más tiempo.
- Mantén los ingredientes más delicados (aguacate, frutos rojos) para el último momento de preparación.

