

A Web Page

https://www.nutrest.com

nutrest

ensaladas saludables

inicio

acerca de nosotros

contacto

galeria

ir a recetas de ensaladas random

...

La gran ventaja de las ensaladas es que gracias a ellas tu cuerpo absorberá muchas vitaminas, minerales y sustancias beneficiosas para tu organismo. Otro beneficio relevante para aquellas a las que les cueste consumir la cantidad de agua recomendada al día, o en épocas especialmente calurosas como el verano, es que las ensaladas aportan hidratación. Y, a efectos prácticos, son muy rápidas y sencillas de hacer, por lo que pueden ser un recurso idóneo para personas sin demasiado tiempo disponible que invertir en la cocina.

imagenes

Las ensaladas son, en términos generales, platos que combinan hortalizas frías (como lechuga, rúcula o espinaca) y varias verduras cortadas, mezcladas y aderezadas —fundamentalmente con sal, aceite vegetal y vinagre— a las que se suelen añadir otros alimentos. Existen multitud de recetas diferentes provenientes de gastronomías de todo el mundo, por lo que realmente se trata de una familia de platos. Las ensaladas suelen servirse como primer plato, aunque también como plato único, antes o después del plato principal, y muchas veces como guarnición.

Recetas de Ensaladas:

ensalada de garbanzos

ensalada de verano

ensalada fresca

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905

13:12

nutrest

ensaladas saludables

La gran ventaja de las ensaladas es que gracias a ellas tu cuerpo absorberá muchas vitaminas, minerales y sustancias beneficiosas para tu organismo. Otro beneficio relevante para aquellas a las que les cueste consumir la cantidad de agua recomendada al día, o en épocas especialmente calurosas como el verano, es que las ensaladas aportan hidratación. Y, a efectos prácticos, son muy rápidas y sencillas de hacer, por lo que pueden ser un recurso idóneo para personas sin demasiado tiempo disponible que invertir en la cocina.

imagenes

Las ensaladas son, en términos generales, platos que combinan hortalizas frías (como lechuga, rúcula o espinaca) y varias verduras cortadas, mezcladas y aderezadas —fundamentalmente con sal, aceite vegetal y vinagre— a las que se suelen añadir otros alimentos. Existen multitud de recetas diferentes provenientes de gastronomías de todo el mundo, por lo que realmente se trata de una familia de platos. Las ensaladas suelen servirse como primer plato, aunque también como plato único, antes o después del plato principal, y muchas veces como guarnición.

Recetas de Ensaladas:

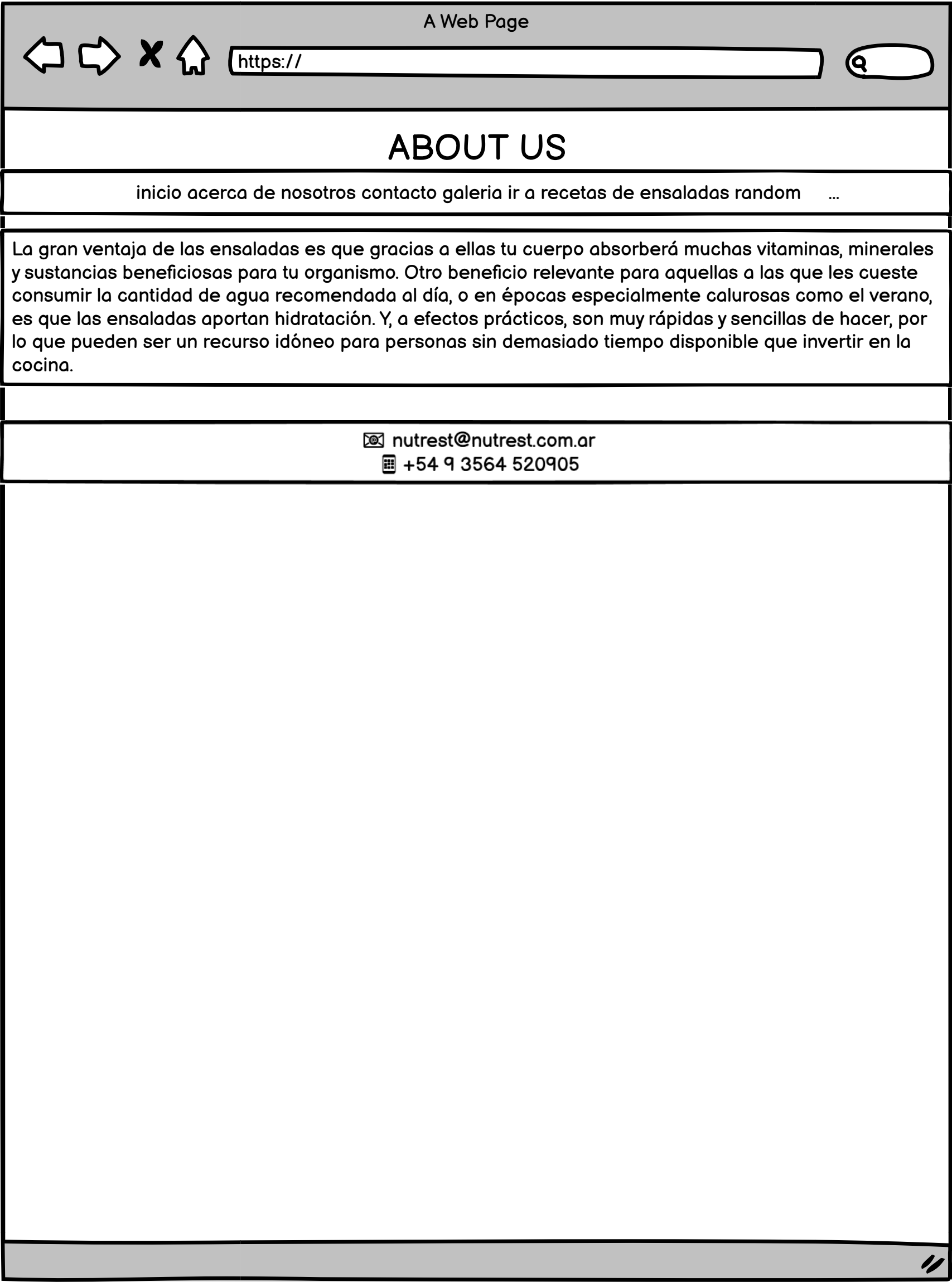
ensalada de garbanzos

ensalada de verano

ensalada fresca

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905



A Web Page

https://

contacto

inicio

acerca de nosotros

contacto

galeria

ir a recetas de ensaladas random

...

Nombre

Apellido

Eamail Adress

Nacionalidad

Genero: ° Mujer ° Hombre ° No Binario

Password

Fecha de Nacimiento

/ /

Acepto términos y condiciones

Escribe tu consulta

Button

Button

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905

contacto

Nombre

Apellido

Eamail Adress

Nacionalidad

Genero: ° Mujer ° Hombre ° No Binario

Password

Fecha de Nacimiento

/ /

Acepto términos y condiciones

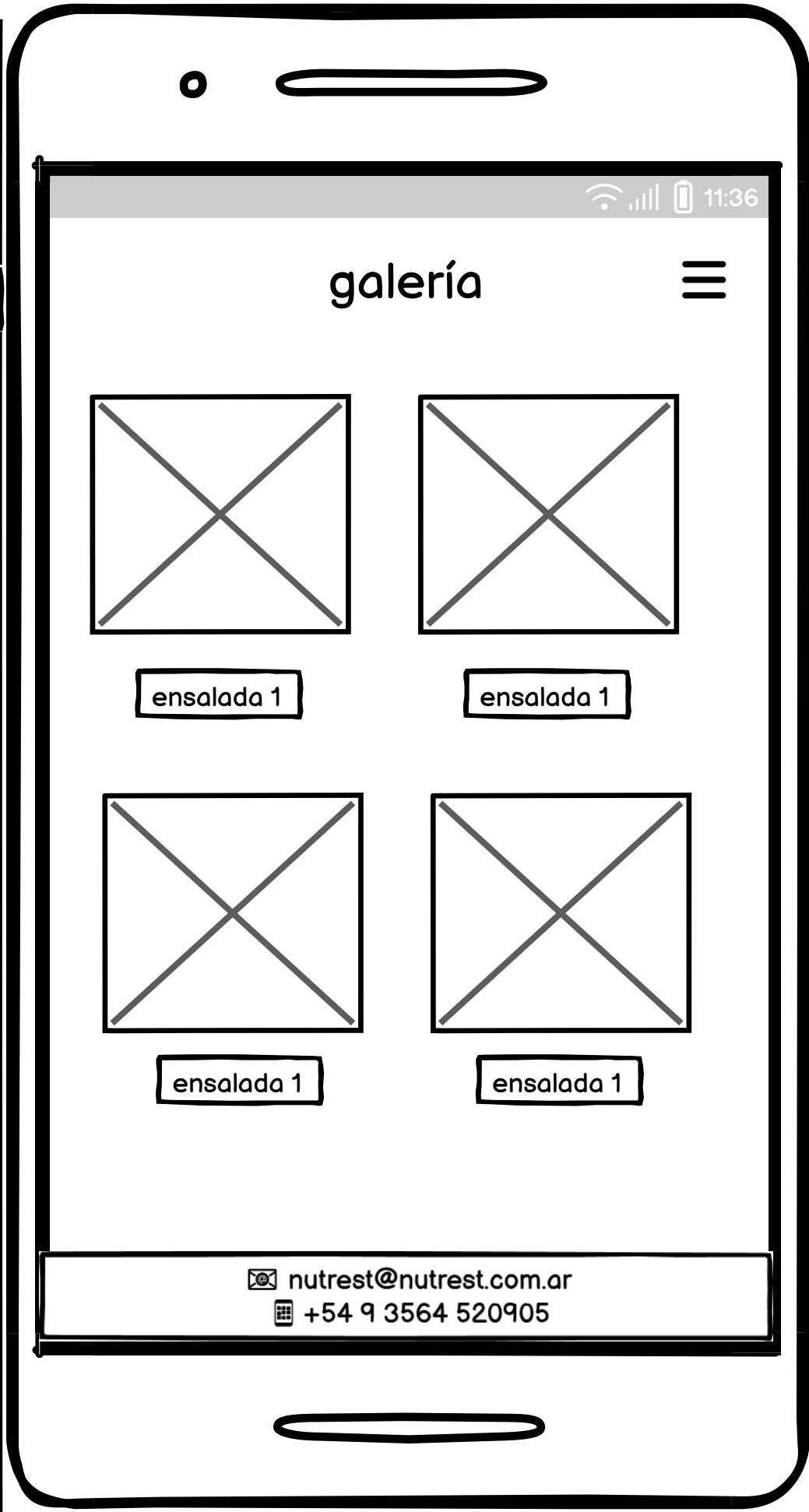
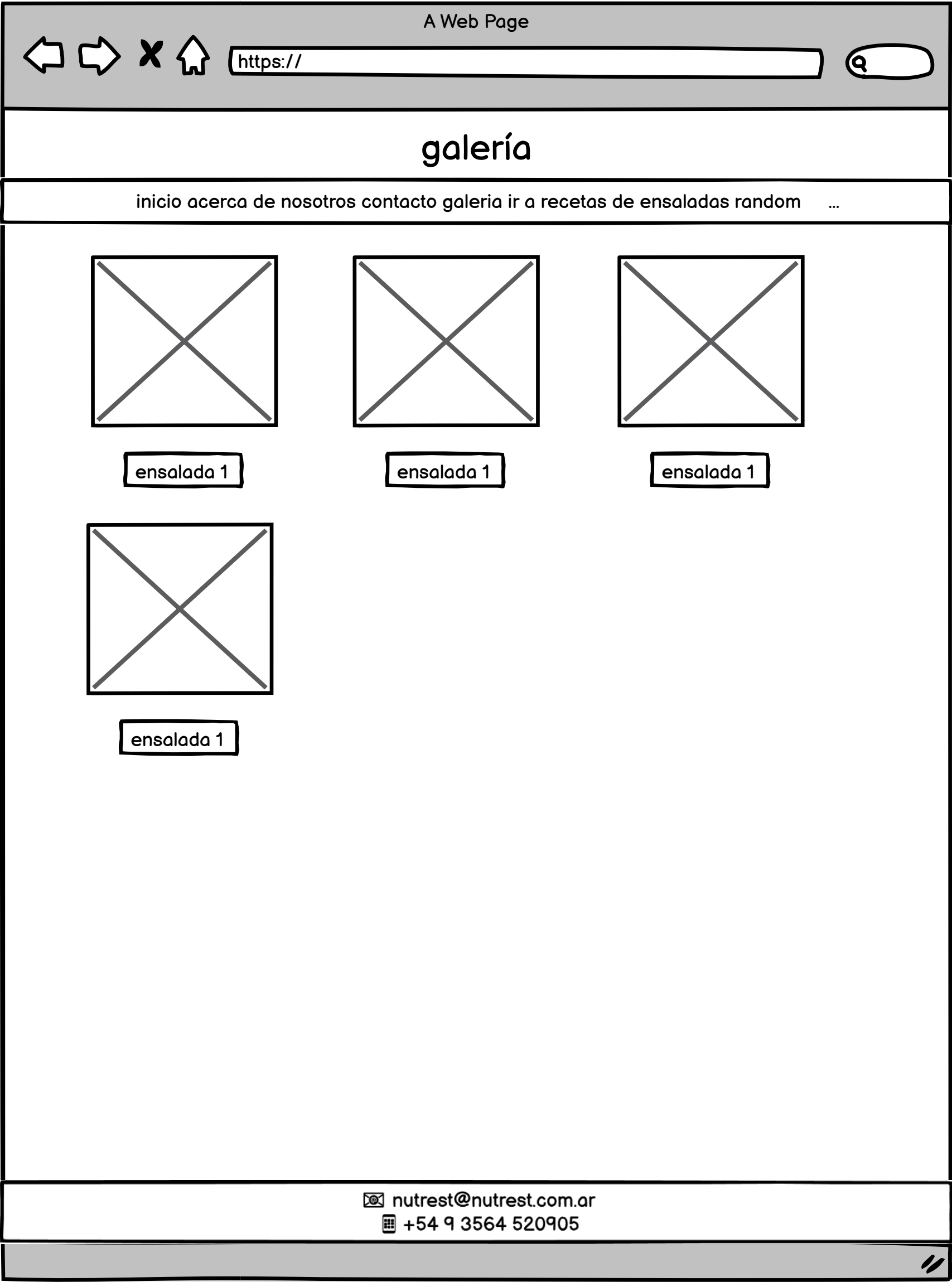
Escribe tu consulta

Button

Button

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905



A Web Page

https://

inicio ...

Ensalada de Garbanzos

ingredientes

Garbanzos cocidos

Pimientos rojos y amarillos

Pepino

Cebolla roja

Perejil fresco

Limón (zum)

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Enjuaga y escurre los garbanzos cocidos.

Corta los pimientos, el pepino y la cebolla en trozos pequeños.

Pica finamente el perejil fresco.

Combina los garbanzos, los pimientos, el pepino, la cebolla y el perejil en un tazón.

Añade el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto.

Mezcla bien todos los ingredientes.

¡Disfruta de tu ensalada de garbanzos!

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905

inicio ...

Ensalada de Garbanzos

ingredientes

Garbanzos cocidos

Pimientos rojos y amarillos

Pepino

Cebolla roja

Perejil fresco

Limón (zum)

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Enjuaga y escurre los garbanzos cocidos.

Corta los pimientos, el pepino y la cebolla en trozos pequeños.

Pica finamente el perejil fresco.

Combina los garbanzos, los pimientos, el pepino, la cebolla y el perejil en un tazón.

Añade el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto.

Mezcla bien todos los ingredientes.

¡Disfruta de tu ensalada de garbanzos!

nutrest@nutrest.com.ar

+54 9 3564 520905

A Web Page

https://

inicio ...

Ensalada de Verano

ingredientes

Lechuga mixta
Maíz dulce
Tomates cherry
Queso parmesano
Albahaca fresca
Aderezo de balsámico y miel
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lava y seca la lechuga mixta.
Agrega el maíz dulce y los tomates cherry cortados por la mitad.
Esparce queso parmesano rallado sobre la ensalada.
Pica finamente la albahaca fresca y agrégala a la mezcla.
Sazona con sal y pimienta al gusto.
Vierte el aderezo de balsámico y miel sobre la ensalada y mezcla bien.

¡Disfruta de tu ensalada de garbanzos!

nutrest@nutrest.com.ar
+54 9 3564 520905

12:01

inicio ...

Ensalada de Verano

ingredientes

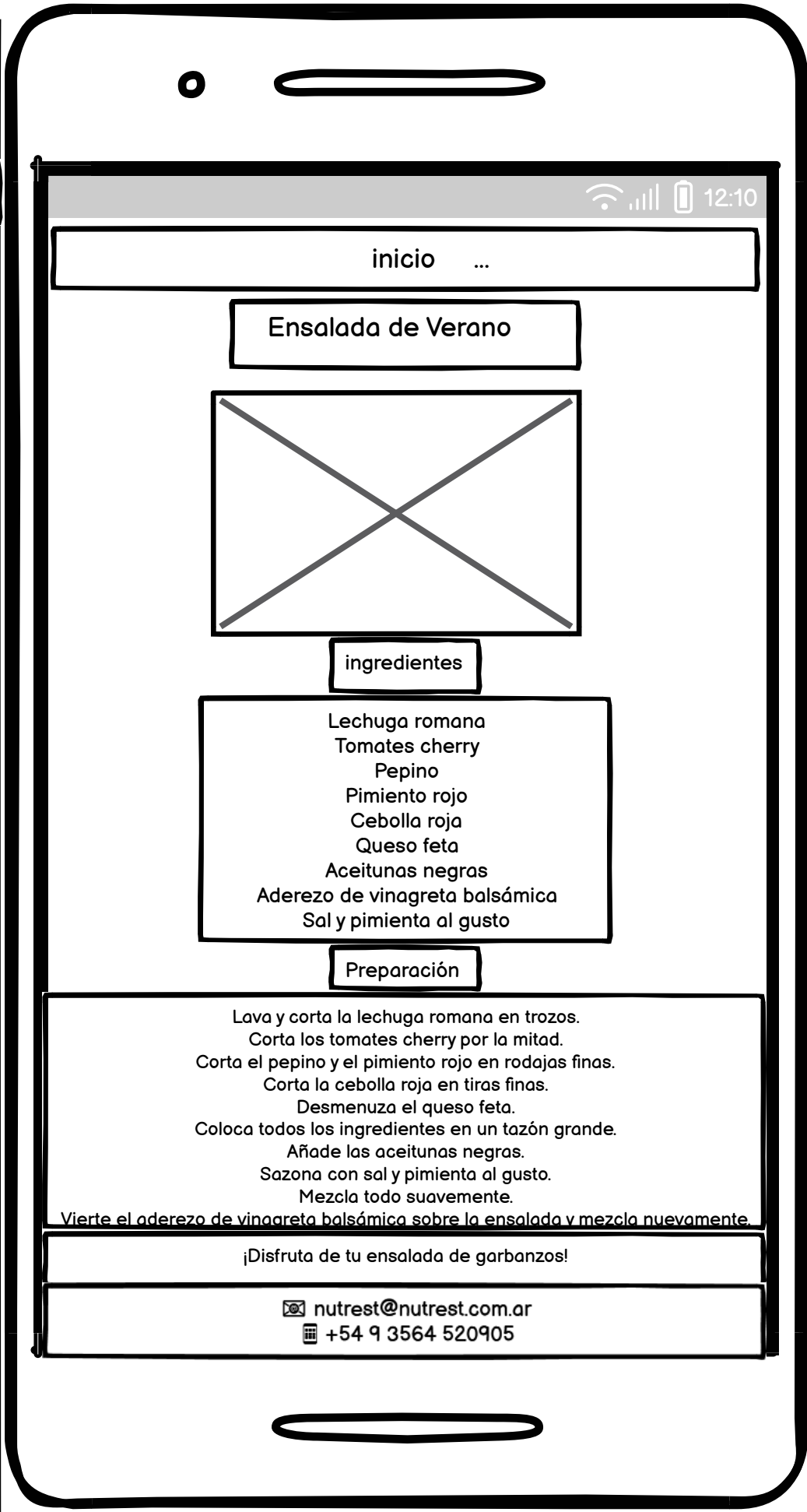
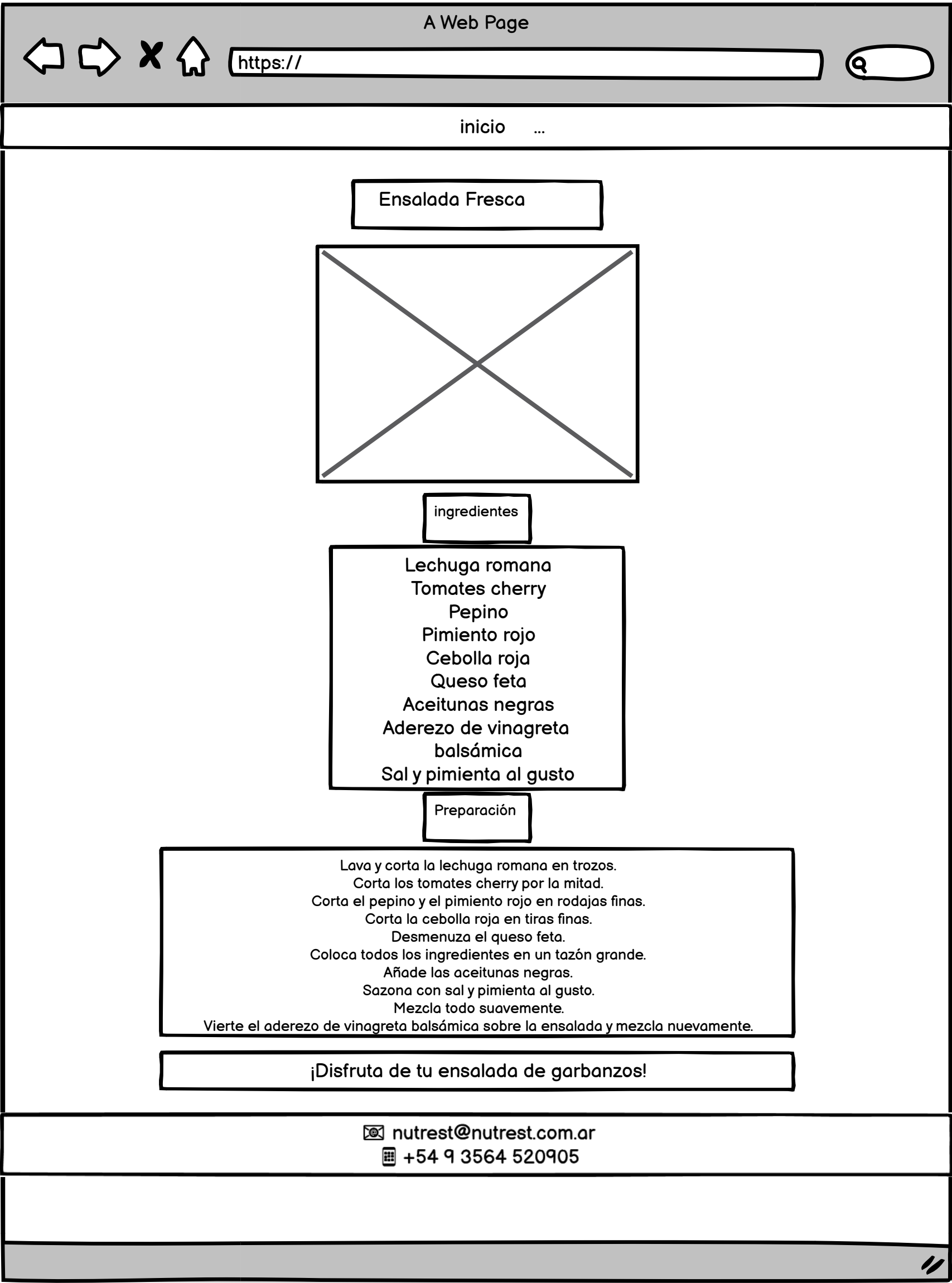
Lechuga mixta
Maíz dulce
Tomates cherry
Queso parmesano
Albahaca fresca
Aderezo de balsámico y miel
Sal y pimienta al gusto




Preparación

Lava y seca la lechuga mixta.
Agrega el maíz dulce y los tomates cherry cortados por la mitad.
Esparce queso parmesano rallado sobre la ensalada.
Pica finamente la albahaca fresca y agrégala a la mezcla.
Sazona con sal y pimienta al gusto.
Vierte el aderezo de balsámico y miel sobre la ensalada y mezcla bien.

¡Disfruta de tu ensalada de garbanzos!


nutrest@nutrest.com.ar
+54 9 3564 520905



Nam 	Age 	Nic	Employee 
Giacom Founde	40	Pel	<input type="radio"/>
Marco	38		<input checked="" type="checkbox"/>



Random



Nam (job t Giacom Founde	Age 40	Nic Pel	Employee
-----------------------------------	-----------	------------	----------

