

*Simples y ricas para acompañar tus
alimentos*

ENSALADAS

Dra. Catalina de la Garza V
Tec Nutrición



Índice

A D E R E Z O S

Vinagreta Balsámica	2
Honey Mustard Sunshine	3

E S A L A D A S

La "Gaucha"	4
Arúgula Y Fresas	5
Ensalada Griega	6
Ensalada Kale-Cítrica	7
Manzana, Arándano y Pepitas	8





Aderezos



Vinagreta Balsámica

INGREDIENTES

1/4 taza Vinagre Balsámico
3/4 taza Aceite de Oliva Extra Virgen
2 dientes de Ajo picados muy finamente
1 cucharada de Mostaza Dijon (puedes sustituir por normal)
1 cucharada de Miel de Abeja
1/4 cucharada de Sal y Pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. En un recipiente combina todos los ingredientes.
2. Revuelve bien con un batidor de huevo o tenedor .
3. Sirva de inmediato, o tapa y refrigerara.

Va perfecto en ensaladas verdes y/o con frutas, como manzanas o fresas.

* La vinagreta casera se conserva bien en el refrigerador durante 7 a 10 días. El aceite oliva puede solidificarse un poco en el refrigerador, solo déjalo reposar a temperatura ambiente durante 5 a 10 minutos o en el microondas muy brevemente (unos 20 segundos) .



Honey Mustard Sunshine

INGREDIENTES

1/2 taza de Yogur Griego sin azúcar "Plain"
1/4 Aceite de Oliva Extra Virgen
1/4 taza de Mostaza Dijon
3 cucharadas de Miel de Abeja/Agave etc
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de Vinagre de Cidra de Manzana o más limón
1 Diente de Ajo molido
1/2 cucharadita de sal y pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. En un recipiente combina todos los ingredientes.
2. Revuelve bien con un batidor de huevo o tenedor .
3. Sirva de inmediato, o tapa y refrigerera.

* El aderezo se conserva bien en el refrigerador durante 10-14 días.



Ensaladas

PERFECTAS PARA ACOMPAÑAR
TUS COMIDAS CON CUALQUIER
PROTEÍNA BAJA EN GRASA, O
COMO UNA CENA LIGERITA.



La "Gaucha"

INGREDIENTES

1 puño de Lechuga Iceberg cortada
1 Tomate en gajos
1/2 aguacate en cubos medianos
1 sobre de aceitunas sin hueso
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen
Queso Oaxaca Light rallado
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Aderezo:

1. En un recipiente agrega el aceite, el "jugo" del sobre de las aceitunas, el aguacate, mezcla bien y deja reposar.
1. Lava y desinfecta los vegetales.
2. En un bowl agrega las aceitunas, tomate , lechuga y el "Aderezo".
3. Incorpora bien todos los ingredientes con el aderezo.
4. Sirve con queso rallado encima.

Arúgula y Fresas



INGREDIENTES

1 taza de Arúgula
1 taza de Espinacas
5 Fresas en rebanadas (puedes añadir blueberries)
1 Rábano en rodajas
Cebolla morada al gusto
2 cucharitas de semillas de girasol
20 gr de Queso de cabra

PREPARACIÓN

1. En un bowl añade todos los ingredientes , mezcla y mete al refrigerador.
2. Aderezar al momento de servir.

Esta ensalada va perfecto con Vinagreta Balsámica



Ensalada Griega

INGREDIENTES

2 tomates cortados en gajos irregulares
1/2 pepino en rebanadas
1/4 cebolla morada en rodajas
Pimiento Morrón verde en rodajas delagadas
10 aceitunas Kalamata (o la de tu preferencia)
1/2 cucharadita de orégano seco
20g de queso feta, cortado en trozos
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

1. Coloca todo en un bowl, agrega el aceite de oliva (puedes incluir un poco de sal) y revuelve de modo que el aceite quede disperso en todos los vegetales.
2. Puedes acompañar con unas piezas de baguette.

Va muy bien con la receta de "Salmón con Salsa Griega" p.8 del "Recetario I" o con carnes a la parrilla/asador.



Ensalada Kale- Cítrica

INGREDIENTES

2 tazas de Kale cortada en pedazos

1 Pimiento morrón

1/4 de cebolla morada

4 Nueces picadas finamente

Una ramita de cilantro

Para el aderezo cítrico:

El jugo de 1 limón

1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen

1 cucharada de Miel

Tantita ralladura del limón

Sal

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.

2. Combinar los ingredientes del aderezo en un recipiente pequeño.

3. En un bowl, añadir los vegetales y rociar el aderezo.



Manzana, Arándano y Pepitas

INGREDIENTES

2 tazas de Hojas verdes (recomendamos: espinacas, arugula y kale).
1 Manzana en pedacitos
1/2 o 1/3 taza de arándanos secos
12 gr (60 piezas) Pepitas
20 gr Queso de cabra

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. En un bowl, añadir los vegetales y rociar 1 cucharada de aderezo de tu elección.

Queda muy bien con los aderezos de este recetario o con aceite de oliva extra virgen.

