CÓMO ARMAR UNA ENSALADA COMPLETA?



Una ensalada no es sinónimo de comida para "hacer dieta o morirse de hambre". Una ensalada es un comida que si está conformada por distintos grupos de alimentos es muy nutritiva y da mucha saciedad!

Vegetales y/o frutas

Ideal variar los colores y las cocciones. Preferir con cáscara, para mayor aporte de fibra. Hongos, champignones, setas.

Alimentos fuente de proteínas

Lentejas, porotos, garbanzos, hummus, arvejas, carne blanca o roja, huevo, queso, soja, tofu, tempeh, miso

Extras

Condimentos: especias, aceto balsámico, vinagre, jugo de limón, mostaza, entre otros.

Alimentos fuente de hidratos

Avena, quinoa, fideos, arroz, crutons, cebada, papá, choclo, batata.

Grasas "saludables"

Aceites vegetales (maíz, girasol, oliva o mezcla), ghee, semillas trituradas o molidas, frutos secos, palta.

IDEAS DE ENSALADAS!

Idea 1

Espinacas frescas, tofu marinado (en aceto balsámico, salsa de soja, mostaza, aji molido, pimentón, Pimienta y orégano) con garbanzos tostados y rodajas de palta. Condimentada con aceite de oliva y jugo de limón.

Idea 2

Kale, repollo blanco y hojas de rúcula acompañadas con quinoa, cebolla y morrón al horno, semillas trituradas y daditos de pollo. Condimentada con alioli.

Idea 3

Fideos tricolor, lentejas turcas, remolacha, zanahoria rallada, rabanito laminado sobre colchón de hojas verdes. Condimentada con mostaza, jugo de limón, Pimienta y sal.

1 1

Referencias

Este material es de propiedad de Licenciada en Nutrición Melina Agüero. MN: 9916 - MP: 5121 Año: 2021.

| |

11

11

| |

1 1

1.1

1 1

11 1 1

HACÉ TU ENSALADA COMPLETA Y MÁNDAME UNA FOTO A @NUTRI.MAGUERO