

## **Sugerencias de Preparaciones con verduras crudas y proteínas**

- Ensalada de tomate, hojas de albahaca fresca y tiritas de muzzarella magra.
- Ensalada de cebolla, manzana, naranja y yogur.
- Ensalada de apio, manzana y yogur descremado (puede llevar 2 nueces)
- Ensalada de zanahoria rallada, apio, pomelo y manzana con yogur
- Tomates rellenos con atún o pollo y queso blanco.
- Salpicón de verduras con atún al natural ó pollo.
- Ensalada de lechuga, tomate, repollo colorado, pollo picado y salsa golf.
- Ensalada de lechuga, cebolla de verdeo, rabanito, tomate, paleta cocida (magra) en cubos, aceite y vinagre.
- Ensalada de escarola, tomate, berro, lechuga y mayonesa.
- Ensalada de pepino, huevo duro, cebolla, lechuga, perejil y lomito.
- Ensalada de puntas de espárragos, rabanitos, repollo colorado, lechuga, atún y salsa golf.
- Ensalada de Kani-kama, champiñones, chcolo, pepinos y mayones dietética.
- Ensalada de jamón cocido cortado en dados, zanahoria rallada, huevo duro, ajíes verdes, berro, perejil, aceitunas y salsa golf.
- Ensalada de camarones, lechuga, pepinitos en vinagre, apio, zanahoria rallada y mayonesa dietética.
- Ensalada de palmitos, apio, lechuga y Kani- kama.
- Ensalada de remolacha cruda rallada, zapallito crudo rallado, pechuga de pollo en tiritas.
- Ensalada de espinaca, recula, champiñones, tomate y pollo.
- Ensalada de pepinos, apio y camarones.
- Ensalada de tomate, pepino, cebolla y ricota descremada.

## **Sugerencias de preparaciones con verduras crudas**

- Ensalada de zanahoria y manzana rallada.
- Ensalada criolla: tomate, morrón, cebolla y ají verde.
- Ensalada de tomate y cebolla con orégano.
- Ensalada de pepino y rabanito.
- Ensalada de radicheta y pomelo o naranja en trocitos.
- Ensalada de radicheta, zanahoria, tomate y apio.
- Ensalada de berro, tomate y cebolla de verdeo.
- Ensalada de repollo colorado y zanahoria rallada con mayonesa dietética.
- Ensalada de brotes de soja, zanahoria rallada y tomates en cubitos.
- Ensalada de chauchas, tomate, cebolla y morrón.
- Ensalada de repollo blanco, zanahoria rallada y manzana.
- Ensalada de escarola, tomates y ajíes.
- Ensalada de melón en cubitos, zanahoria rallada y berro.
- Ensalada de espinacas y champiñones.
- Ensalada de cebolla, naranja y crema Light aligerada, sal y pimienta.
- Ensalada de radicheta y cebolla.
- Ensalada de hinojo y tomate.
- Ensalada de hinojo cortado fino, zanahoria rallada, tomate y cebolla.
- Ensalada Verde: apio, berro, lechugas, rúcula y radicheta.
- Ensalada de espinacas, zanahoria rallada y brotes de soja.
- Ensalada de brotes de soja, apio, cebolla y tomate.
- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y puntas de espárragos.
- Ensalada de repollo blanco, cebolla, morrones rojos y cubitos de manzana.
- Ensalada de radicheta con cebolla de verdeo.
- Ensalada de rabanitos y zanahoria.

### **Sugerencias de preparaciones con verduras cocidas y proteínas**

- Ensalada de remolacha cocida, zanahoria cocida en cubos y huevo duro.
- Remolachas rellenas con atún al natural.
- Repollitos de Bruselas garatinados con queso blanco descremado batido con leche descremada

- Berenjena vinagreta: hervidas mezcladas con clara de huevo duro picado, ajo y perejil.
- Tortilla de zapallitos y zanahoria con clara de huevo, queso port salud magro y clara de huevo.
- Zapallitos rellenos con carne picada, cebolla, ají, pulpa de zapallitos y clara de huevo.
- Tortilla soufflé de espinaca(espinaca cruda, huevo y clara batida a nieve) cocidas al horno.
- Berenjenas pimientos, zapallitos o cebollas rellenas con carne picada.
- Pollo con morrón y tomate.
- Pencas de acelga hervidas gratinadas con queso magro al horno.
- Revuelto de zapallitos con cebolla y huevo batido.
- Ensalada de camarones, puntas de espárragos, chauchas y palmitos con salsa golf diet.
- Ensalada de pencas de acelga (cocidas) zapallitos, cebolla, tomate en rodajas a la plancha, tiritas de jamón coicdo magro, aceite, vinagre, ajo y aceitunas negras.
- Ensalada de pimientos verdes (en tiras) berenjenas en rodajas al horno o plancha con rocío vegetal, huevo duro, jamón cortado en tiras, perejil picado, mayonesa diet.
- Ensalada de coliflor, chauchas, espárragos, zanahoria cocida, huevo duro y aceite de oliva.
- Ensalada de remolachas, brócoli con ricota descremada.
- Ensalada de espárragos chauchas y huevo duro.
- Repollo colorado en tiritas muy finas cocido con manzana verde.

### **Sugerencias de preparaciones con verduras cocidas**

- Ratatouille: cebolla, morrón, zapallitos, berenjenas y zanahoria todo cortado en dados y rehogados con aceite vegetal.
- Ensalada de palmitos, manzana, apio y choclo.
- Ensalada de corazón de alcaucil y zanahoria cocida.
- Ensalada de remolacha y chauchas.
- Coliflor provenzal: hervida, con ajo y perejil.
- Puré de berenjenas: berenjenas cocidas y picadas, cebolla picada, ajo y aceite de oliva.
- Ensalada de zapallitos, zanahoria y remolacha.
- Ensalada de brócoli con cubitos de calabaza con aceite de oliva y

ajo.

- Ensalada de puerros blanqueados, remolacha y chauchas con mayonesa diet.
- Coliflor ó brócoli ala provenzal: rehogados con ajo y rocío vegetal.
- Rodaja de calabaza al horno sobre rocío vegetal, rodajas de tomate y salsa de soja.
- Ensalada de chauchas y tomate pelado.
- Escabeche de berenjenas, cebolla, zanahoria con vinagre de manzana, vino blanco, agua y aceite.
- Ensalada de remolacha y cebolla cocida con jugo de limón.
- Ensalada de repollitos de Bruselas, zanahoria hervida y perejil picado.
- Ensalada de corazones de alcaucil, berenjenas asadas y calabazas en cubos
- Ensalada de brócoli y palmitos.
- Ensalada de coliflor, zapallitos y corazón de alcaucil.
- Ensalada de puntas de espárragos, champiñones, espinaca y palta.