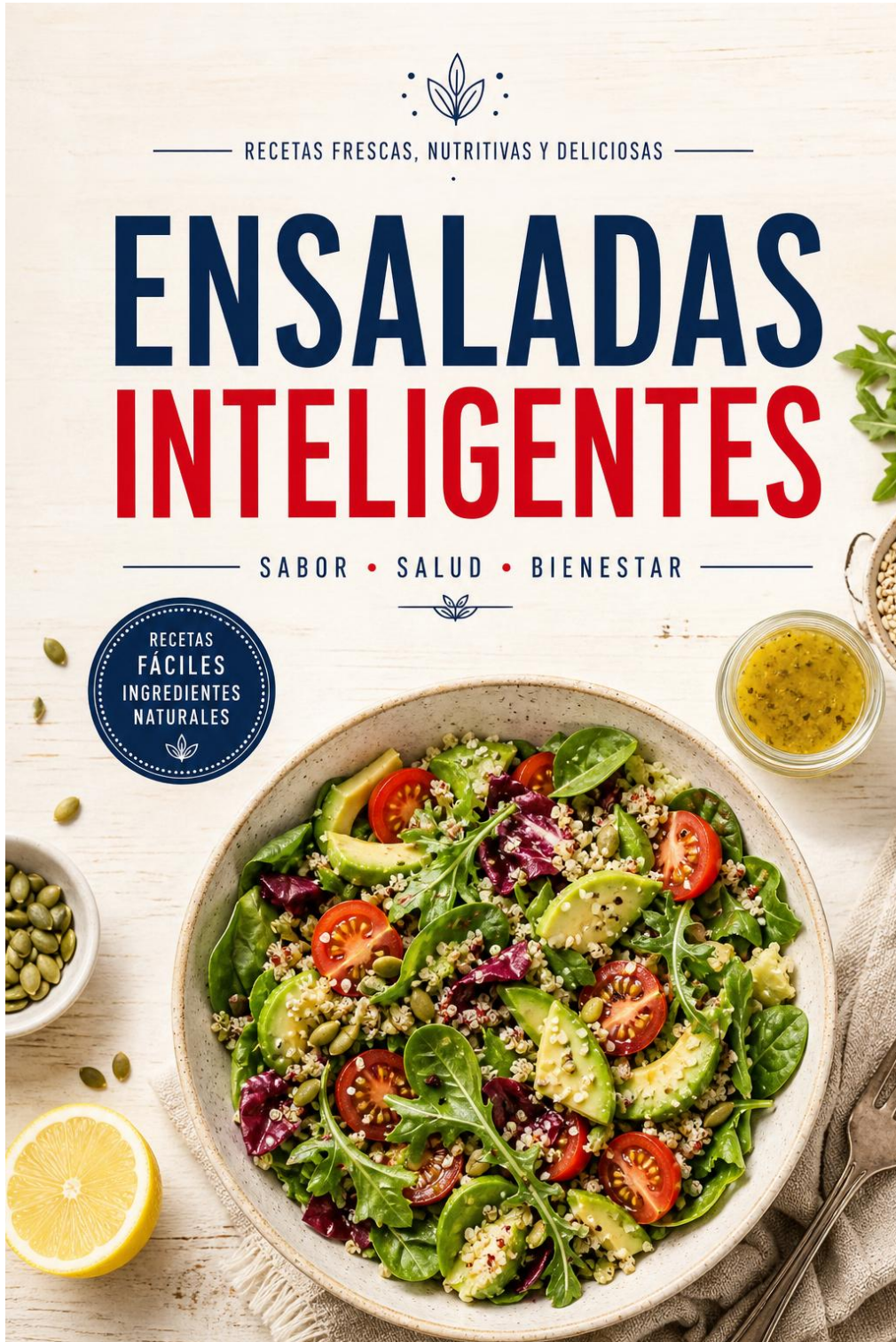




RECETAS FRESCAS, NUTRITIVAS Y DELICIOSAS

ENSALADAS INTELIGENTES

SABOR • SALUD • BIENESTAR



Ensaladas Inteligentes

10 recetas completas, balanceadas y listas en 5 minutos.

Índice

1. Ensalada César con Pollo
2. Ensalada Mediterránea
3. Ensalada de Quinoa y Aguacate
4. Ensalada Caprese
5. Ensalada Griega
6. Ensalada de Atún Mediterráneo
7. Ensalada Waldorf
8. Ensalada de Garbanzos y Espinaca
9. Ensalada Tailandesa con Maní
10. Ensalada Mexicana de Frijoles Negros

#1 Ensalada César con Pollo

Alta en proteína · Tiempo: 5 min · Calorías: 420 kcal

Ingredientes

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha (en tiras)
- 1 lechuga romana grande, troceada
- 30 g de queso parmesano en lascas
- Un puñado de crutones integrales
- 2 cdas de aderezo César ligero
- Jugo de ½ limón, sal y pimienta

Preparación

1. Trocea la lechuga y colócala en un bol amplio.
2. Añade el pollo cocido (ideal preparado con anticipación).
3. Mezcla con el aderezo César y el jugo de limón.
4. Termina con parmesano, crutones, sal y pimienta al gusto.

Consejo de chef: Prepara el pollo en lote y guárdalo 3-4 días en la nevera.

#2 Ensalada Mediterránea

Antiinflamatoria · Tiempo: 5 min · Calorías: 380 kcal

Ingredientes

- 1 taza de tomates cherry partidos
- 1 pepino mediano en rodajas
- ½ cebolla morada en juliana fina
- 60 g de queso feta en cubos
- Aceitunas kalamata al gusto
- Aceite de oliva, orégano, sal y pimienta

Preparación

1. Combina tomate, pepino y cebolla en un bol.
2. Añade las aceitunas y el feta en cubos.
3. Aliña con aceite de oliva y orégano.
4. Salpimenta y sirve de inmediato.

Consejo de chef: Aguanta hasta 2 días en la nevera si no le pones aceite hasta servir.

#3 Ensalada de Quinoa y Aguacate

Sin gluten · Tiempo: 5 min · Calorías: 450 kcal

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida y fría
- 1 aguacate maduro en cubos
- ½ taza de tomates cherry
- ½ taza de frijoles negros cocidos
- Cilantro picado al gusto
- Jugo de 1 lima, aceite de oliva, sal

Preparación

1. Coloca la quinoa fría como base en el bol.
2. Añade el aguacate, los tomates y los frijoles.
3. Espolvorea el cilantro picado.
4. Aliña con lima, aceite de oliva y sal al gusto.

Consejo de chef: Cocina quinoa para 4 días y úsala como base de varias ensaladas.

#4 Ensalada Caprese

Clásica italiana · Tiempo: 5 min · Calorías: 350 kcal

Ingredientes

- 2 tomates grandes en rodajas
- 200 g de mozzarella fresca en rodajas
- Hojas frescas de albahaca
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- Reducción de balsámico
- Sal marina y pimienta negra

Preparación

1. Alterna rodajas de tomate y mozzarella en un plato.
2. Coloca hojas de albahaca fresca entre las capas.
3. Rocía con aceite de oliva y reducción de balsámico.
4. Termina con sal marina y pimienta recién molida.

Consejo de chef: Saca la mozzarella 10 min antes para que esté a temperatura ambiente.

#5 Ensalada Griega

Mediterránea · Tiempo: 5 min · Calorías: 400 kcal

Ingredientes

- 2 tomates en gajos
- 1 pepino en medias lunas
- ½ cebolla morada en aros
- 1 pimiento verde en tiras
- 100 g de queso feta en cubos
- Aceitunas kalamata, aceite de oliva, orégano

Preparación

1. Combina tomate, pepino, cebolla y pimiento en un bol.
2. Añade las aceitunas y el feta encima.
3. Aliña con aceite de oliva y orégano seco.
4. Mezcla suavemente para no deshacer el queso.

Consejo de chef: Sirve con pan pita integral para una comida completa.

#6 Ensalada de Atún Mediterráneo

Alta en proteína · Tiempo: 5 min · Calorías: 390 kcal

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua, escurrido
- Mix de hojas verdes (2 tazas)
- 1 huevo cocido en mitades
- ½ taza de tomates cherry
- ¼ cebolla morada, aceitunas y alcaparras
- Limón, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación

1. Coloca las hojas verdes como base en un bol.
2. Distribuye el atún, el huevo, los tomates y la cebolla.
3. Añade aceitunas y un toque de alcaparras.
4. Aliña con limón, aceite de oliva y salpimenta.

Consejo de chef: Lleva los ingredientes por separado para el trabajo y arma en 1 minuto.

#7 Ensalada Waldorf

Dulce y crujiente · Tiempo: 5 min · Calorías: 370 kcal

Ingredientes

- 1 manzana roja en cubos
- 1 tallo de apio en rodajas
- ½ taza de uvas rojas partidas
- ¼ taza de nueces tostadas
- 2 cdas de yogur griego natural
- 1 cda de jugo de limón
- 1 taza de lechuga como base

Preparación

1. Mezcla el yogur con el jugo de limón en un bol.
2. Añade manzana, apio, uvas y nueces.
3. Revuelve hasta cubrir todo con el aderezo.
4. Sirve sobre una cama de lechuga fresca.

Consejo de chef: El limón evita que la manzana se oxide hasta 24 h en la nevera.

#8 Ensalada de Garbanzos y Espinaca

Vegana · Alta en fibra · Tiempo: 5 min · Calorías: 410 kcal

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinaca baby
- ½ pimiento rojo en tiras
- ¼ cebolla morada en juliana
- Jugo de ½ limón, aceite de oliva
- Comino, sal y perejil fresco

Preparación

1. Coloca la espinaca como base en el bol.
2. Agrega los garbanzos, el pimiento y la cebolla.
3. Aliña con limón, aceite de oliva y una pizca de comino.
4. Termina con perejil picado y sal al gusto.

Consejo de chef: Usa garbanzos de bote enjuagados para tenerla lista en 3 minutos.

#9 Ensalada Tailandesa con Maní

Exótica · Tiempo: 5 min · Calorías: 430 kcal

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de col morada en juliana
- ½ taza de edamame cocido
- Cilantro fresco al gusto
- 2 cdas de maní picado
- Aderezo: 2 cdas de mantequilla de maní, 1 cda de salsa de soja y jugo de 1 lima

Preparación

1. Mezcla la mantequilla de maní, la salsa de soja y el jugo de lima hasta que se integren.
2. Combina zanahoria, col y edamame en un bol grande.
3. Vierte el aderezo y mezcla bien.
4. Termina con cilantro y maní picado por encima.

Consejo de chef: Si el aderezo queda espeso, añade 1-2 cdas de agua tibia.

#10 Ensalada Mexicana de Frijoles Negros

Vegana · Saciante · Tiempo: 5 min · Calorías: 420 kcal

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ½ taza de granos de maíz dulce
- ½ taza de tomates cherry partidos
- 1 aguacate en cubos
- ¼ cebolla morada picada, cilantro
- Jugo de 1 lima, aceite de oliva, sal y comino

Preparación

1. Mezcla los frijoles, el maíz y los tomates en un bol.
2. Añade el aguacate y la cebolla picada.
3. Aliña con lima, aceite de oliva, sal y comino.
4. Termina con cilantro fresco y sirve de inmediato.

Consejo de chef: Acompaña con totopos integrales para una comida completa.