



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

@generacióndesafiante

ENSALADAS

NUT. YANINA



Ensalada Capresa con Aguacate

Ingredientes

- Tomate Margariteño (O tomate manzano)
- Aguacate
- Queso Mozzarella
- Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta
- Oregano seco
- Hojas de Albahaca

Procedimiento

1. Rebanar el tomate, queso y aguacate
2. Poner el queso sobre el tomate
3. Poner el aguacate alrededor
4. Sazonar con sal, pimienta, orégano y aceite de oliva
5. Decorar con hojas de albahaca



Ensalada Mediterránea

Ingredientes:

- ½ Taza de Lechuga
- 1 Tomate
- 1 pepino
- ½ cebolla
- 5 Rábanos
- 1 Tallo de Celery (Apio)
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de aceitunas negras
- ½ taza de queso feta
- Pita Frita o pita chips

Vinagreta:

- ¾ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de vino
- 1 cdta de sal
- Pimienta
- 1 cdta de orégano seco
- Cebollín picadito

Preparación:

1. Picar el Tomate, pepino, cebolla, rábanos, celery y pimiento y mezclar

2. Agregar las aceitunas negras enteras
3. Agregar el queso Feta picado en cuadros
4. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y agregar a la ensalada
5. Agregar pon encima la pita frita o pita chips

Ensalada de acelga especial

Ingredientes:

- Hojas de acelga sin los tallos, cocinadas y escurridas (aproximadamente dos tazas)
- 4 tomates cortados concassé (cuadritos chicos, sin semillas)
- 1 cebolla morada cortada de la misma forma
- 1 diente de ajo grande, rallado
- 1 cucharadita de paprika ahumado
- Sal, jugo de limón y aceite de oliva al gusto

Preparación:

1. Después de escurrir las acelgas, las cortamos chiquitas, como cortaríamos perejil para preparar tabbouleh.

2. Las ponemos en la ensaladera con el resto de los ingredientes y aliñamos con la sal, el jugo de limón fresco y aceite de oliva.

Notas

Si la servimos con una comida láctea, queda muy rica con un poco de yogurt o crema agria, un toque adicional de aceite de oliva y otro de paprika, ajo o cibulette.

Ensalada de Remolachas

Ingredientes:

- 2-3 remolachas
- 1 cebolla roja, rebanada
- 2-3 ajos machacados
- 3 cdas aceite de oliva o canola
- Vinagre al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Cocinar las remolachas, escurrir y enfriar.
2. Pelar las remolachas y rebanarlas.
3. Agregar los ajos y la cebolla, sal aceite y vinagre.
4. Mezclar bien, probar y agregar condimen-

tos si hace falta.

5. Servir frío

Ensalada de Aceitunas y Naranjas

Ingredientes:

- 4 naranjas
- 100 gr de aceitunas negras sin carozo
- 2 dientes de ajo
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita pimentón (picante)
- Sal

Preparación:

1. Pelar las naranjas y cortarlas en cubos.
2. Las aceitunas cortadas por el medio y agregar a las naranjas .
3. Mezclar el ajo machacado con el aceite y comino , el pimentón y la sal.
4. Verter sobre la ensalada, mezclar muy bien.

Ensalada de Quinoa, garbanzos y granada

Ingredientes

- Lechuga morada
- Quinoa Cocida $\frac{1}{2}$ taza
- Garbanzo $\frac{1}{2}$ taza
- Naranja cortada en trozos
- Semillas de girasol
- Semillas de granada
- Sal y Pimienta a gusto
- Aceite de Oliva
- Jugo de limón

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada
2. Aderezar con Sal, Pimienta, Aceite y Limón



Ensaladas de peras y nueces caramelizadas

Ingredientes

-Peras

Aderezo:

- Vinagre de manzana o vinagre blanco a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Miel a gusto

Nueces Caramelizadas:

- Azúcar
- Nueces

Otros ingredientes:

- Lechuga
- Queso Parmesano (Opcional)

Preparación.

1. Pelar las peras y quitarles el corazón partirlas en julianas.

2. En un bowl preparar el aderezo rectificar sazón.

3. Nueces

4. En un sartén derretir azúcar y colocar las nueces hasta que se caramelicen.

5. En un plato colocar lechugas encima las peras y decorar con nueces.

Notas

También pueden poner lonjas de queso parmesano 6 tomates peritas

Repollo Encurtido (Sauerkraut/chucrut)

Ingredientes

- Repollo Blanco
- Zanahoria
- Dientes de Ajo
- Pimienta Negra
- Sal

Procedimiento

1. Lavar y picar grueso repollo blanco.
2. Pelar y partir zanahoria en rodajas.
3. En un frasco de vidrio para encurtido, una capa de repollo picado, una capa de zanahorias, 1 o 2 dientes de ajo, pimienta

negra entera a gusto.

4. Realizar el mismo ejercicio hasta que el frasco se llene por capas.

5. Todos los ingredientes deben quedar apretados dentro del frasco.

6. Aparte, se prepara agua con suficiente sal disuelta.

7. Agregar esta preparación al frasco con las capas de repollo y zanahoria, hasta que el agua tape todo el contenido.

8. Tapar el frasco con un poco de papel absorbente, pero sólo sobrepuesto, es decir, el frasco debe quedar destapado.

9. Dejar encurtir por dos semanas a temperatura ambiente.

10. Revolver todos los días para que no floten demasiado el repollo y las zanahorias.

11. Una vez fermente, guardar tapado en la nevera

Ensalada de Tomate y Duraznos.

Ingredientes

Ensalada:

- 7 tomates cortados en trozos.
- 3 pepinos, rebanados gruesos.
- 2 duraznos, picados en trozos.
- ½ taza de albahaca fresca, lavada y cortada en tiras delgadas (chiffonade).
- ¼ taza de cebolla morada, picada.

- 2 tazas de crutones caseros o comprados.
- $\frac{3}{4}$ taza de aceitunas kalamata deshuesadas, rebanadas por la mitad.

Aderezo:

- $\frac{1}{4}$ taza de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de chalotas picadas.
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva.
- 1 cucharita de sal.
- $\frac{1}{2}$ cucharita de pimienta molida fresca.

Procedimiento

1. Mezcla los ingredientes de la ensalada en un recipiente pequeño, bate el vinagre balsámico, la chalota, la sal y la pimienta. Mientras estás batiendo, rocía el aceite de oliva, hasta que esté completamente emulsionado.
2. Vierte sobre la ensalada y deja que el aderezo cubra los crutones y la ensalada por unos 10 minutos. Sirve inmediatamente.

Ensalada de Papas Egipcia

Ingredientes

- 3 papas medianas

Aderezo

- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de perejil picadito
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal o al gusto
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino

- 1 cucharadita de jugo de limón

Procedimiento

1. Picar las papas en cuartos y poner a hervir en agua hasta que estén blandas, aproximadamente 30 minutos
2. Escurrir y dejar enfriar
3. Pelarlas y picar en cubos
4. En un envase mezclar el ajo, perejil, aceite, sal, pimienta y comino
5. Mezclar este aderezo con las papas

Ensalada de espinacas con cranberries(arándanos) y almendras

Ingredientes

- Espinacas tiernas
- Arándanos
- Almendras tajadas y tostadas

Vinagreta

- Vinagre balsámico
- Azúcar morena
- Aceite de oliva

Procedimiento

1. En un Bowl unir los ingredientes de la ensalada
2. Preparar la vinagreta aparte y agregar a la ensalada.



@generacióndesafiante