HEAL FOOD

SALUD QUE ACOMPAÑA

Tomo 1: Elige tu Ensalada

Ensalada de Aguacate

Ingredientes



2 Aguacates pelados
2 Bastoncitos de palmitos
1/2 planta de lechuga repollada
1 Tomate mediano
c/nAceite de oliva y Sal

Procedimiento

Pelar los aguacates y hacerle cortes de abajo hacias arriba sin llegar hasta la punta. Cortar el tomate en rodajas, los palmitos en rueditas y la lechuga bien fina, salar y rociar con aceite de oliva y a disfrutar.

Ensalada Roja

Ingredientes

8 remolachas cortadas a trocitos.
2 zanahorias medianas picadas
1 tallo de apio picado
2 tomates picados
50 gramos de cebolla troceada.
Aderezo con jugo de naranja,
1 cucharada de aceite de oliva,
pimienta.



Procedimiento

Cocinar la remolacha y mezclar con todos los ingredientes picados.
Cortar el tomate en rodajas, el apio en pedazos pequeños y la cebolla bien fina.
Salpimentar y rociar con aceite de oliva y a disfrutar.

Ensalada de Naranja

Ingredientes

Lechuga cortada a trozos finitos.
100 gramos de zanahorias ralladas.
50 gramos de cebolla picada
2 naranjas en trocitos
8 aceitunas
Aderezo con jugo de limón,
1 cucharada de aceite de olivas,
sal y pimienta blanca



Procedimiento

Pelar las zanahorias y hacerle en rodajas, igual que las aceitunas, cortar la cebolla en rodajas y la lechuga bien fina, salpimentar, poner el aderezo de jugo de limón con el aceite de oliva y a disfrutar.

Ensalada de Brocoli y Choclo

Ingredientes



1 taza de granos de choclo
1 taza de brócoli
1/2 taza de cebolla roja
5 cucharadas de yogurt natural
2 dientes de ajo, machacados
2 cucharadas de cilantro o culantro
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Cocinar el choclo y el brócoli al vapor. Cortar la cebolla finamente, al igual que el cilantro.
Para preparar el aderezo combine el yogurt, el ajo machacado, el cilantro picado, el jugo de limón, sal y pimienta en un tazón pequeño y mezcle bien.
En su reccipiente para ensaladas, ponga el choclo, el brócoli, y la cebolla picada. Mezclar con el aderezo y a disfrutar.

Ensalada de Pepino

Ingredientes



1 cebolla colorada pequeña, cortada en rodajas finas
1 pepino, pelado o no y cortado en rodajas finas
El jugo de 2-3 limones medianos
2 cucharadas de cilantro o perejil picadito finamente
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto

Procedimiento

Ponga las rodajas de cebolla en una fuente y espolvoréelas con media cucharada de sal. Frote las cebollas con la sal y luego cúbralas con agua durante unos minutos. Luego cierne y enjuague bien las cebollas. Esto ayuda a quitar el sabor amargo y fuerte de las cebollas. Mezcle las rodajas de pepino, la cebolla lavada, el jugo de limón, el cilantro picado y la aceite de oliva. Mezcle bien y ajuste la sal al gusto. Servir y a disfrutar.

Ensalada de Quinua

Ingredientes



1 tazas de quinua ya cocida, fría
½ tazas de tomates cherry,
cortados por la mitad
½ taza de pepino,
picado en cubitos
1 cucharadas de cebollines picados finamente
Jugo de 1 limón grande
2 cucharadas de cilantro finamente picado
1 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto Servir con:
Lechugas y cebollas encurtidas

Procedimiento

En su recipiente para ensaladas mezcle todos los ingredientes con el aderezo del jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Agregue la quinua cocida y mezcle bien. Sirva la ensalada de quinua encima de las hojas de lechuga y cubierta con cebollas encurtidas y a disfrutar.

Ensalada de Rúcula y Mango

Ingredientes



2 tazas de rúcula o espinacas
½ mango grande, pelado y cortado en tiras gruesas
½ aguacate grande, pelado y cortado en tiras
½ cebolla colorada, cortada en rodajas finas
1 cucharada de jugo de limón
Para el aderezo o vinagreta de naranja:
1 cucharada de vinagre de vino blanco
½ de jugo de naranja
½ de jugo de limón
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de cilantro picado finamente
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Ponga todos los ingredientes para el aderezo o vinagreta en un frasco pequeño, póngale la tapa y agítela hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Remoje las rodajas de cebolla en agua tibia con un poquito de sal y 1 cucharada de jugo de limón durante unos 10 minutos, luego enjuáguelas y seque las cebollas. Mezcle las hojas de rúcula o espinaca con la mitad del aderezo o vinagreta y póngalas en su recipiente de ensalada. Añada el mango, el aguacate y las rodajas de cebolla a la mezcla de rúcula, y chorree el resto del aderezo encima de la ensalada y a disfrutar.

Ensalada Mixta

Ingredientes

El jugo de 2 limones
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de cilantro o culantro picado finamente
3 Hojas de lechuga, lavada y cortada
en trozos pequeños
1 tomates, cortados en rodajas o tajadas
½ cebolla colorada, cortada en rodajas finas
1 aguacate, cortado en tajadas o cuadritos
Sal y pimienta al gusto



Procedimiento

Prepare el aderezo mezclando el cilantro picado, el jugo de limón, el aceite, la sal y pimienta. Ponga la lechuga, tomates, cebolla y aguacate en su recipiente para ensaladas. Añada el aderezo a las verduras, mezcle bien y a disfrutar.

Ensalada de Verduras

Ingredientes



Para el aderezo de vinagre balsámico con cilantro:
1 cucharada de vinagre balsámico, ajuste a su gusto
1 cucharada de aceite de oliva, ajuste al gusto
1 diente de ajo, triturado
1 cucharada de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto
Para la ensalada de verduras:
2 hojas de lechuga o espinaca, lavadas
½ aguacate, cortado en cubitos o en rodajas
5-6 tomates cherry cortados por la mitad
Rodajas de cebolla roja, al gusto
5-6 rodajas de pepino

Procedimiento

Para preparar el aderezo, coloque los ingredientes en un tazón pequeño y mezcle bien. El aderezo se puede preparar con anticipación, refrigérelo hasta que el momento de usarlo. Para preparar la ensalada, ponga las lechuguitas o espinacas en su recipiente para ensaladas, agregue todos los ingredientes encima. Vierta el aderezo de cilantro balsámico sobre la ensalada, mezcle bien y a disfrutar.

Ensalada de Espinaca

Ingredientes

15 hojas de espinacas
3 hojas de lechuga a trocitos
1 taza de champiñones
10 nueces picadas
1 dientes de ajo finamente picados
Aderezo con una cucharada de vinagre de manzana y una de aceite de oliva.



Procedimiento

En su recipiente para ensaladas mezcle todos los ingredientes con el aderezo vinagre de manzana, aceite de oliva, sal y pimienta. Agregue la espinaca, lechuga y ajo, y mezcle bien. Sirva la ensalada de espinaca en su recipiente para ensaladas y a disfrutar.

Ensalada Mediterranea

Ingredientes



2 hojas de lechuga verde
2 hojas de lechuga roja
1 tomate
1 cebolla cortada en aros
Aderezo de sal, pimienta
aceite de oliva y medio limón.

Procedimiento

Corta las lechugas en tiras grandes. Sirva todo en su recipiente para ensaladas , colocando el aderezo al fondo del recipiente y encima colocas en orden las lechugas, tomate, cebolla y a disfrutar.

Ensalada Pico de Gallo

Ingredientes



½ Cebolla Colorada
1 Pimiento rojo
1 Pimiento Verde
1 Pimiento Amarillo
6 Ramas de Perejil Picado
1 Tomate
Aderezo de sal, pimienta, limon y vinagre

Procedimiento

Corta todos los ingredientes en cubos pequeños, y sirva en su recipiente para ensaladas junto con el aderezo mezclado con todos los ingrediente antes mencionados y a disfrutar.