

# Super ensaladas

A comer muchas verduras en una sabrosa ensalada.

Sirva una ensalada pequeña antes de la cena. O agregue proteína para hacer una comida rápida y sabrosa en una noche entresemana. Añada ingredientes de cada columna para preparar una ensalada para cuatro personas.

Verduras de hoja verde (4 tazas)	+	Verduras (1 a 2 tazas en total, cualquier combinación)	+	Proteína opcional (2 tazas)	+	Adiciones opcionales (½ taza)	+	Aderezo de ensaladas (¼ taza, recetas en la página 77)
Hojas de lechuga		Betabeles o zanahorias crudas, peladas y ralladas		Frijoles enlatados, enjuagados y escurridos		Nueces o semillas tostadas, trituradas o en trozos		Aceite y vinagre
Espinaca		Brócoli o coliflor, picada		Huevos duros, picados		Queso, rallado o desmoronado		Mostaza con miel
Lechuga romana		Pepino, picado o en rodajas		Pollo, pavo, carne o cerdo asado, desmenuzado o en tajadas		Cebada, arroz integral o pasta de grano integral cocida		Aderezo cítrico
Mezcla de verduras de hoja verde		Tomates, picados (enlatados o frescos)		Tofu extra firme, desmoronado y escurrido		Aceitunas, en rodajas		Vinagreta balsámica
		Granos de maíz o chícharos (frescos o congelados, descongelados previamente)		Chícharos o edamames (frijoles de soya) congelados, descongelados previamente y escurridos		Naranja o toronja, en gajos		Aderezo tipo "ranch" bajo en grasa
		Rábanos, en rodajas				Crutones de grano integral		
		pimiento, picado				Fruta seca		

## ¡Pruebe estas combinaciones!

### Ensalada sencilla de espinaca

Espinaca + zanahorias ralladas + huevos duros + aderezo de mostaza con miel

### Ensalada de invierno

Mezcla de verduras de hoja verde + betabeles rallados + gajos de toronja o naranja + aderezo cítrico

### Ensalada rápida al estilo del suroeste

Lechuga romana + maíz + tomates picados + frijoles negros + arroz integral cocido y frío + queso cheddar rallado + aceitunas en rodajas + aderezo cítrico con una pizca de chile en polvo



Continúa >

## Engalane sus comidas con un aderezo casero para ensalada.

Prepare un aderezo para ensalada tal como le gusta con unos pocos ingredientes básicos.

Siga estas proporciones:

- 2 partes de aceite de oliva o canola
- 1 parte ácida, tal como vinagre, jugo de limón o lima, o mostaza Dijon
- Sal y pimienta

### Sugerencias del chef:

- Para un aderezo tipo “Ranch” menos espeso, use más vinagre. Para un aderezo tipo “Ranch” más espeso, bueno para verduras cortadas, use menos vinagre.
- Si lo prefiere, puede usar leche en vez de vinagre para el aderezo tipo “Ranch”.
- Diferentes proporciones de aceite y vinagre cambiarán el sabor de su vinagreta, y añadir ingredientes como miel o mostaza pueden afectar la cantidad de aceite necesario. Experimente para hallar la proporción apropiada

Aderezo sencillo para ensaladas	Mostaza con miel	Aderezo cítrico	Vinagreta balsámica	Aderezo cremoso tipo “Ranch” bajo en grasa
3 cucharadas de aceite de oliva 2 cucharadas de vinagre de vino tinto 1 cucharadita de sal ¼ cucharadita de pimienta	6 cucharadas de mostaza ½ cucharada de jugo fresco de limón o vinagre de sidra 1½ cucharada de miel 1 cucharadita de aceite Sal y pimienta al gusto	2 cucharadas de jugo de lima, limón o naranja 3 a 4 cucharadas de aceite Sal y pimienta al gusto	2 cucharadas de vinagre balsámico 1 cucharada de mostaza Dijon 3 a 4 cucharadas de aceite Sal y pimienta al gusto	1 envase (6 onzas) de yogur natural sin grasa o bajo en grasa ⅓ taza de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de vinagre blanco 1 cucharada de eneldo seco ¼ cucharadita de ajo en polvo ⅓ cucharadita de sal