

EN SALADAS

¡Recetas simples, prácticas y deliciosas!



María Analía Pacheco Antequera
NUTRICIONISTA



Ensalada de trucha ahumada

10 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 tazas de hojas verdes mixtas (lechuga, acelga, espinaca, arugula, albahaca)
- 2 filetes de trucha ahumada
- 1 aguacate
- 60 g o 4 cdas de queso parmesano en lascas
- 1 tostada de pan de masa madre, cortada en cubitos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdta de sirope de arce
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

TIP

En caso de querer hacer esta ensalada "keto", eliminar los crotones de pan de masa madre.

PREPARACIÓN

Con ayuda de un colador, lavar las hojas verdes, secar con una toalla de papel y colocar en una ensaladera.

Cortar los 2 filetes de trucha en trocitos, 1 aguacate en rebanadas y 60 g de queso parmesano en lascas y agregar a la ensalada.

En un recipiente aparte, mezclar 1 cda de aceite de oliva, 1 cdta de sirope de arce y el jugo de ½ limón, revolver con un globo y agregar a la ensalada.

Finalmente, cortar la tostada de pan de masa madre en cubitos pequeños y agregar sobre la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada mediterránea

15 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates cherry
- ½ taza de espinaca
- ½ pepino picado en cubitos
- ½ cebolla morada picada
- ½ taza de aceitunas negras partidas a la mitad
- 1 taza de quinoa
- 200 g de pollo a la plancha
- ½ taza de queso feta
- 1 cda de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

TIP

En caso de querer hacer esta receta vegetariana, duplicar la porción de queso feta y eliminar el pollo.

PREPARACIÓN

Lavar y secar los tomates cherry y la espinaca, apartar.

Lavar y pelar medio pepino. Cortar a la mitad y sacar las semillas. Cortar en cubitos pequeños.

Aparte, pelar ½ cebolla morada y cortar finamente.

Agregar todos los vegetales a una ensaladera y reservar.

Aparte, picar ½ taza de aceitunas negras a la mitad y agregar a la ensalada.

Agregar 1 taza de quinoa cocinada.

Cortar 250 g de pechuga de pollo previamente preparada a la plancha con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta al gusto. Cortar en tiritas y agregar a la ensalada.

Finalmente, mezclar 1 cda de aceite de oliva con el jugo de ½ limón, revolver con un globo y agregar a la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.

Ensalada **TEX-MEX**

15 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga en tiritas
- 1 taza de tomate picado
- ½ cebolla morada picada
- 2 cdas de cilantro picado
- 1 taza de frijoles negros o rojos, cocinados
- 1 lata de maíz dulce
- 1 aguacate
- 1 y ½ taza de carne mechada
- 1 cda de aceite de aguacate
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

TIP

Cambiar el maíz dulce por 2 paquetes de galleta Sanissimo triturada para agregar textura crujiente; usar tajín para agregar sabor.

PREPARACIÓN

Lavar y secar las hojas de lechuga y cortar en tiritas. Secar y colocar en una ensaladera.

Tomar 1 tomate grande y picar en cuadritos pequeños. Quitar las semillas y desechar. Aparte, picar ½ cebolla finamente y agregar. Tomar un puño de culantro, lavar y secar con una toalla de papel e incorporar con el tomate picado y la cebolla. Agregar a la ensalada.

Tomar 1 taza de frijoles negros o rojos, previamente cocinados, y agregar a la ensaladera.

Agregar 1 taza o 1 lata de maíz dulce e incorporar a la ensalada.

Coger 1 aguacate maduro, cortar en cubitos y cortar en cubitos.

Agregar 1 y ½ taza de carne mechada previamente cocinada en olla de presión o cocimiento lento y agregar.

Finalmente, mezclar 1 cda de aceite de aguacate con el jugo de ½ limón, revolver con un globo y agregar a la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada de salmón caprese

10 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tomates saladet o 1 tomate grande
- 200 g de queso mozzarella fresco
- 100 g de salmón ahumado
- ½ taza de albahaca fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

TIP

Comprar queso mozzarella fresco, en bolitas o en rebanadas, para mayor facilidad.

PREPARACIÓN

Lavar y secar los tomates y cortar en rebanadas. Colocar sobre una bandeja.

Tomar los 200 g de queso mozzarella, rebanado o en bolitas, y distribuir sobre las rebanadas de tomate.

Tomar un paquete de salmón ahumado y cortar las rebanadas de salmón en pedazos más pequeños, colocándolas sobre el queso mozzarella.

Lavar y secar ½ taza de hojas de albahaca fresca y disponer sobre cada porción de tomate con mozzarella y salmón.

Aparte, mezclar 1 cda de aceite de oliva con 1 cdta de vinagre balsámico, revolver bien con un globo y agregar a la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada Nicoise

20 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos duros
- 10 papas pequeñas
- 1 taza de vainicas
- 2 latas de atún
- 1 taza de tomates cherry
- ½ taza de aceitunas verdes (sin hueso)
- ¼ taza de alcaparras
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de mostaza Dijon
- 1 cdta de miel de abeja
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

TIP

Agregar pepino en caso de querer agregar una textura crujiente.

PREPARACIÓN

Poner a hervir una olla con agua y una pizca de sal. Agregar 2 huevos y cocinar durante 7-8 min. Transferir a un bowl con agua helada, pelar, picar en cubos y reservar.

A la misma olla con agua hirviendo, agregar 10 papas pequeñas, previamente lavadas, y 1 taza de vainicas lavadas. Hervir las vainicas de 3-5 minutos y sacar; dejar las papas entre 12-15 minutos, hasta que estén suaves. Una vez cocinadas, transferir a un bowl con agua helada. Dejar 2-3 minutos, sacar, secar con una toalla y partir a la mitad.

En una ensaladera, colocar las papas partidas a la mitad, las vainicas y los huevos duros picado, bien distribuidos.

Agregar y distribuir 2 latas de atún en agua drenadas, 1 taza de tomates cherry previamente lavados, ½ taza de aceitunas verdes sin hueso y ¼ de taza de alcaparras.

Aparte, mezclar 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de mostaza Dijon, 1 cdta de miel de abeja y el jugo de ½ limón. Revolver bien con un globo y agregar a la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada de camarones

20 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

CAMARONES:

- 300g de camarones limpios y pelados
- 1 y ½ cdas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- ½ cdta de paprika
- Sal y pimienta al gusto

ENSALADA

- 1 lechuga romana pequeña
- 1 rollo de arugula fresca
- 1 rollo de albahaca fresca
- 1 taza de tomates cherry
- ½ taza de queso cheddar en cubos
- ½ taza de aceitunas negras
- 2 rábanos rebanados
- 1 cda de vinagre de sidra de manzana
- 1 cdta de miel de abeja
- 1 cdta de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Con ayuda de un colador, lavar 300 g de camarones de cultivo. Colocar en un bowl de vidrio, agregar 1 cda de aceite de oliva, 2 dientes de ajo finamente picados, ½ cdta de paprika, sal y pimienta al gusto y marinar en la refrigeradora durante 15 minutos.

Calentar un sartén a fuego medio, agregar ½ cda de aceite de oliva y sofreír los camarones hasta que estén bien cocinados. Remover del fuego y reservar.

Aparte, lavar y secar 1 lechuga romana pequeña y colocar en una ensaladera.

Deshojar, lavar y secar con una toalla de papel el rollo de arugula y la albahaca fresca. Agregar a la ensaladera junto con la lechuga.

Lavar y picar 1 taza de tomate cherry a la mitad y agregar a la ensalada. Agregar ½ taza de queso cheddar picado en cubos, ½ taza de aceitunas negras y 2 rábanos rebanados.

Aparte, mezclar 1 cda de vinagre de sidra de manzana con 1 cdta de miel de abeja y 1 cdta de mostaza Dijon. Agregar a la ensalada.

Agregar sal y pimienta al gusto

Servir.



Ensalada de hongos mixtos

10 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 tazas de hongos mixtos rebanados (crimini, blanco, portobello)
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de pistachios
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de perejil lavado y picado
- ½ cdta ajo en polvo
- ½ cdta de tajín
- Sal y pimienta al gusto

TIP

En caso de querer hacer esta receta vegana, cambiar el queso parmesano por queso de marañón y agregar semillas mixtas.

PREPARACIÓN

Con ayuda de un colador, lavar bien los hongos. Secar con una toalla de papel y rebanar. Agregar a una ensaladera.

Agregar ¼ taza de jugo de limón, ¼ taza de queso parmesano rallado, ¼ taza de pistachios, 2 cdas de aceite de oliva, 2 cdas de perejil lavado y picado, ½ cdta de ajo en polvo y ½ cdta de tajín y revolver bien hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada de manzana

12 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 3 tazas de hojas verdes mixtas
- 2 manzanas gala
- 1 pepino grande
- ½ taza de yogurt griego
- ½ taza de menta fresca
- Jugo de ½ limón
- 1 cda de vinagre de sidra de manzana
- 1 cdta de miel
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de ajo en polvo
- ¼ taza de nueces
- Sal y pimienta al gusto

TIP

Agregar 1 taza de algún tipo de carne para hacer un plato completo (camarones, pollo, surimi, queso, etc).

PREPARACIÓN

Con ayuda de un colador, lavar 3 tazas de hojas verdes mixtas y secar con una toalla de papel. Colocar en una ensaladera.

Lavar y picar 2 manzanas gala y 1 pepino grande, removiendo las semillas. Agregar a la ensaladera junto con las hojas verdes mixtas.

En un procesador de alimentos, mezclar ½ taza de yogurt griego, ½ taza de menta fresca, el jugo de ½ limón, 1 cda de viangre de sidra de manzana, 1 cdta de miel, 1 cdta de aceite de oliva y 1 cdta de ajo en polvo. Procesar hasta obtener un aderezo homogéneo y verter sobre la ensalada.

Finalmente, agregar ¼ taza de nueces picadas o enteras.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Ensalada oriental

15 minutos • 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 repollo orgánico blanco, pequeño
- 1 repollo orgánico morado, pequeño
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla morada
- 3 mandarinas
- ¼ taza de semillas de marañón
- ¼ taza de maní
- ¼ taza de fideos de arroz
- 2 cdas de semillas de ajonjolí
- 2 cdas de aceite de ajonjolí
- 1 cda de azúcar crudo
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cda de salsa de soya
- Sal y pimienta al gusto

TIP

Comprar repollo orgánico por la elevada carga de pesticidas de esta hortaliza en particular.

PREPARACIÓN

Picar los 2 repollos en tiritas. Con ayuda de un colador, lavar muy bien y dejar escurrir. Colocar en una ensaladera.

Aparte, pelar y rallar 1 zanahoria, cortar 1 cebolla morada en rodajas y pelar 3 mandarinas. Agregar los 3 ingredientes a la ensalada.

Agregar ¼ taza de semillas de marañón, ¼ taza de maní, ¼ de taza de fideos de arroz crudos, triturados y 2 cdas de semillas de ajonjolí.

Aparte, mezclar 2 cdas de aceite de ajonjolí, 1 cda de azúcar crudo, 1 cda de vinagre de arroz y 1 cda de salsa de soya. Mezclar bien con ayuda de un globo y agregar sobre la ensalada. Incorporar bien todos los ingredientes.

Agregar sal y pimienta al gusto.

Servir.



Maria Amalia Pacheco Artoaga
NUTRICIONISTA

SUSCRÍBASE AL NEWSLETTER EN
WWW.MPACHECONUTRICION.COM

**¡PARA RECIBIR RECETAS, TIPS,
NOTICIAS Y MÁS!**

YamaAmaliaPacheco

