



MIS ENSALADAS FAVORITAS

VOL.2





ENSALADA DE PEPINO Y FRESAS



Fresas
Pepino
Tomates cherry
Queso de cabra
Menta fresca



Lavamos, pelamos
y cortamos los ingredientes
Llevamos a un plato
Mezclamos bien



ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS



800g de alubias cocidas
2 Huevos cocidos
Tomates corazón de buey
Espinacas frescas
Cebolleta



Ponemos las judías en un colador
y enjuagamos bajo agua fría
Ecurrimos bien bien
Mientras cortamos el tomate
en trocitos, la cebolleta
y las espinacas bien picaditas
Llevamos todo a un bol y añadimos
los huevos picados o rallados



ENSALADA DE QUINOA TUTTI COLORI



200g de quinoa cocida
1 Pimiento rojo
1/2 Pepino
Col lombarda
2 Zanahorias
Guisantes
Cebollino
Sésamo negro



Cocina la quinoa 18min aprox
(la quinoa se añade a la olla
cuando el agua arranca a hervir)
Corta la cocción de la quinoa
y dejarla escurrir bien
Corta el resto de ingredientes en trocitos
Lleva todo a un bol y mezcla bien



ENSALADA DE BERROS, POLLO ASADO Y NECTARINA



1 Puñado de berros
1 Nectarina
1/2 aguacate
Pollo asado
Aceitunas negras



Troceamos la nectarina
Cortamos en daditos el aguacate
y en rodajas las aceitunas
Añadimos todos los ingredientes a un bol
junto al pollo asado desmigado
Mezclamos bien



ENSALADA DE CUSCÚS AL CURRY



- 1 Vaso de agua hirviendo
- 1 Vaso de cuscús precocido
- 1 Cucharada de curry en polvo
- 1 Cucharada de cúrcuma
- Sal rosa
- Arándanos deshidratados
- Frutos secos al natural
- 100g de queso feta
- 80g de Lentejas cocidas de bote



En un bol mezclamos el cuscús con el curry, la cúrcuma y la sal, añadimos el agua hirviendo y tapamos, dejamos reposar entre 7-10min. Seguidamente llevamos el cuscús a un plato y dejamos enfriar. Llevamos el resto de los ingredientes a un bol, añadimos el cuscús frío y lo mezclamos bien. Aliñamos y servimos.



ENSALADA DE CALABACÍN A LA PLANCHA Y QUESO FETA



1 Calabacín
75g de queso feta
Tomatitos cherry
Aceitunas



Partimos por la mitad el calabacín
y hacemos láminas de medio centímetro
Llevamos a la sartén y cocinamos vuelta
y vuelta sin pasarnos de tiempo
solo hasta que se marquen
Dejamos enfriar el calabacín mientras
cortamos en rodajitas los cherrys
y en daditos el queso feta
Llevamos todos los ingredientes
a un bol junto a las aceitunas
Aliñamos y servimos



ENSALADA CESAR A MI MANERA



Lechuga romana
Tostones de pan
Tomates cherry
Beicon
Aguacate
Queso Eatlean Tasty



4 Cucharadas de yogur colado 0%
2 Cucharadas de mostaza de dijon
Aceite de oliva virgen extra
Zumo de lima
Pizca de sal
Pimienta



Cocinamos el beicon
Cortamos todos los ingredientes
y los llevamos a un bol
Mezclamos los ingredientes de la salsa



ENSALADA DE ESPIRALES DE LEGUMBRES



Espirales de legumbres
 Garbanzos cocidos
 Pepino
 Cebolleta
 Encurtidos (pepinillos, cebolletas)
 Tomatitos cherry
 Aceitunas negras sin hueso



Cocemos la pasta de legumbre
 según las instrucciones del envase,
 pasamos por agua fría para cortarles
 la cocción y escurrimos bien
 Cortamos en trocitos el resto de ingredientes.
 Llevamos todos los ingredientes a un bol,
 mezclamos bien
 Aliñamos al gusto y servimos



ENSALADA DE QUINOA Y FRUTOS SECOS



Garbanzos cocidos
 Mix de frutos secos al natural
 Arándanos deshidratados
 Quinoa cocida
 Cebolleta
 Canela molida
 Comino en polvo
 Ajo en polvo
 Sal rosa
 Pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra
 Zumo de lima



Cocina la quinoa 18min aprox
 (la quinoa se añade a la olla cuando
 el agua arranca a hervir)
 Corta la cocción de la quinoa
 y déjala escurrir bien
 Lleva la quinoa y el resto
 de ingredientes a un bol
 Sazona y mezcla bien



ENSALADA DE SANDÍA Y QUESO FETA



Sandía
Queso feta
Nueces
Menta fresca



Cortamos la sandía en triángulos
Desmigamos el queso feta
Troceamos las nueces y la menta
Llevamos a un plato
Sazonamos al gusto



SALPICÓN DE MARISCO



- 1 Pimiento rojo grande
- 2 Pimientos verdes
- 1 Cebolleta grande
- 1 Tomate corazón de buey
- 500g de langostinos cocidos
- 3 Patas de pulpo cocidas



Lavamos bien las patas de pulpo
y las cortamos en rodajas
Pelamos y limpiamos bien
los langostinos cortándolos en trocitos
Lavamos y cortamos los pimientos,
el tomate en trocitos al igual
que la cebolleta
Llevamos todos los ingredientes
a un bol, mezclamos bien
Aliñamos y servimos

