

RECETARIO ENSALADAS FUNCIONALES LIGHT

Todas las recetas incluyen aporte proteico

1. Mix protector

Ingredientes:

- *1 tz de coles de Bruselas o brócoli picado
- *1 tomate en tiras
- *5 aceitunas
- *1/2 cebolla blanca en aros
- *Zumo de limón (cantidad al gusto)
- *Vinagre de manzana (1 chdta)
- *Romero

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, agregar zumo de limón y vinagre.

Acompañar con 100g de pechuga de pollo a la plancha (preparado con ajos, curry y pimienta negra).

2. Super selenio salad

Ingredientes:

- *3 castañas picadas
- *100 g de salmón
- *2 tzs de espinaca o baby espinaca
- *Zumo de limón (cantidad al gusto)
- *Vinagre de manzana (1 chdta)
- *Romero

Preparación:

Mezclar las hojas de espinaca con las castañas picadas. Agregar zumo de limón, vinagre de manzana y romero.

Acompañar con 100g de salmón al horno (preparado con ajos, curry y pimienta negra).

3. Zinc Mix

Ingredientes:

- *1 tz de champiñones
- *1 tz de berros
- *1 chdta de aceite de oliva
- *Zumo de limón (cantidad al gusto)
- *Romero

Preparación:

- *Saltear los champiñones en aceite de oliva.
- *Mezclar con los berros, agregar zumo de limón y romero.
- *Acompañar con 100 g de pavo dorado en PAM light (preparado con ajos, curry y pimienta negra).

4. Salteado antioxidante

Ingredientes:

- *1 tz de berenjena picada en dados (c/ cáscara)
- *3/4 de zapallito italiano picado en dados (c/cáscara)
- *1/2 tz de col morada picada
- *1 chdta de aceite de oliva
- *1/4 cebolla de cabeza picada
- *1 diente de ajo picado fijamente
- *Zumo de limón (cantidad al gusto)

Preparación:

- *Prepara un sofrito con la cebolla, ajos y aceite de oliva.
- *Agregar la berenjena y saltear. Cuando vaya tomando punto agregar el zapallito italiano, seguir salteando suavemente. Cuando adquieran un color brillante retirar.
- *Mezclar con la col morada picada y agregar el zumo de limón.
- *Acompañar con 100 g de atún al agua.

5. Ensalada diurética

Ingredientes:

- *1 tz de espárragos partidos
- *1 tz de coliflor
- *Perejil picado
- *1 chdta de aceite de oliva
- *1 chdta de ajonjolí tostado

Preparación:

- *Pasar por ligero hervor los espárragos y coliflor hasta que estén tiernos. Reservar.
- *Agregar el aceite de oliva, el perejil picado y espolvorear con el ajonjolí.
- *Acompañar con 100 g de pescado sudado