

Ensaladas Abundantes

Para todas las comidas y temporadas

Use MiPlato como guía para crear una comida balanceada, deliciosa, y llena de color!

1/2 vegetales + 1/4 granos integrales + 1/4 proteína
Como Hacer una Gran Ensalada

1

Arma tu base con vegetales y lechugas

Vegetales

Pimiento morrón, tomates, pepinos, ejotes, espárragos, zanahorias, hongos, betabel

Vegetales Rostizados

coliflor, coles de Bruselas, calabacitas, camote

Lechugas

Espinaca, lechuga romana, arugula, repollo, lechugas mixtas

2

Agrega granos integrales y proteína

Granos Integrales

Cocidos

arroz integral, farro, quinoa, bulgur

Proteínas

huevo, edamame, legumbres enlatadas enjuagadas, tofu a la parrilla, lentejas, pollo a la parrilla o asado, salmon, camarón

3

Terminala con grasas buenas y fruta

Grasas Buenas

trozos de aguacate, nueces y semillas: almendras, nuez, cacahuates

Frutas

pasas doradas, arándano secos, semillas de granada, fresas, mandarinas, gajos de naranja

Aderezos 101

Dale Sabor a tu Ensalada!

Crea mas profundidad con diferentes temperaturas

1 parte acido + **2 partes aceite** + **condimentos**

Jugo de Limon

Jugo de Lima

Frutas Agrias

Vinagre

Salsa de Soya

Canola

Oliva Extra Virgen

Sesamo

Semilla de Uva

Aguacate

Hierbas

Ajo

Jengibre

Mostaza

Paprika



Como Hacer

Aderezos Frios **Aderezos Calientes**

1. Combina aceite, acido, y condimentos en un contenedor con tapa.
 2. Mezcla vigorosamente por 20 segundos hasta que el aderezo este completamente emulsionado (aceite y acido combinados)
 3. Prueba y ajusta el sabor de acuerdo a tu gusto
1. Combina acido, aceite, condimentos, y maicena en una olla.
 2. Calienta a temperatura media-alta y mezcla hasta que comience a hervir. Dejalo hervir por 1 minuto. Remueve del fuego para crear consistencia
 3. Sirve caliente con tu ensalada.