

Virginia Duarte

Nutricionista

Ensaladas que nutren

5 ensaladas ricas, completas en nutrientes, saciantes, fáciles y rápidas de preparar (si estás organizado), que pueden salvar tus almuerzos o cenas de verano. No son guarnición, son un plato completo.



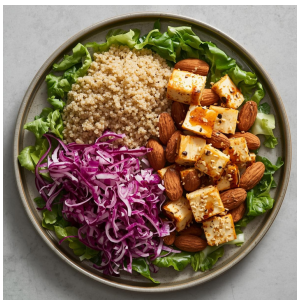
Alternativas vegetarianas



La foto fue generada por IA y puede no representar con exactitud la ensalada descripta, tiene la función de inspirarte. Visualiza tu propio plato y asegúrate de que tiene a través de la vista y active tu olfato y gusto. Conviértete en un chef de ensaladas.

Huevo, porotos, palta y semillas de girasol

Colchón de lechuga (todo cortado en tiritas muy finitas, cantidad a gusto, la variedad de lechuga que quieras o podes combinarlas) + **½ tomate** (cortado en cubitos) + **3 cucharadas soperas de porotos negros** (podes usar los de cajita que ya vienen listos y suelen ser bajos en sodio, enjuágalos con agua hasta que veas que pierden la espumita) + **4 claras de huevo duro cortaditos** (las yemas las tiras para no sumar grasa saturada, puedes dejar 1 o 2, dependiendo de la frecuencia de consumo, tu plan de alimentación y objetivos) + **½ palta chica** + **4 cucharadas soperas de semillas de girasol tostadas** (las tuestas un poco en la sartén mientras preparas la ensalada, largan un aroma exquisito) + **1 cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen** (poco cargada) + **2 o 3 cdas soperas de salsa de soja “reducida en sodio”** (te recomiendo marca “La Parmesana” que puedes adquirir en Coto)



La foto fue generada por IA y puede no representar con exactitud la ensalada descripta, tiene la función de inspirarte. Visualiza tu propio plato y asegúrate de que tiene a través de la vista y active tu olfato y gusto. Conviértete en un chef de ensaladas.

Tofu, quinoa, almendras tostadas, semillas de sésamo, y pasas

Colchón de lechuga y repollo colorado (cantidad a gusto, ambos cortados muy finitos) + **4 cucharadas de quinoa cocida** (variedad blanca, es un cereal de grano pequeño, se cocina igual que el arroz, primero hay que lavarla en un colador fino hasta que no hagan más “espumita”, así no queda amarga) + **¼ de paquete de tofu** (se compra en dietéticas. Te recomiendo la marca “Soyana” que tiene buena textura y orgánico. Divide el paquete en 4 porciones, el ¼ de paquete que vas a usar lo cortas en cuadraditos y salteas 2 min con un poco de salsa de soja para saborizarlo, que la soja se adhiera por todas las caras. Los ¾ del paquete que sobran se deben guardar en heladera dentro de un tupper sumergido agua que debes recambiar todos los días, consúmelo dentro de los 3 días) + **3 cdas soperas de semillas de sésamo tostadas** (una vez salteado el tofu, tírale en la misma sartén las semillas tostadas previamente para que se adhieran al tofu por todos lados) + **10 almendras tostadas** (las puedes comprar tostadas y con sal, o bien tostarlas en la sartén y salarlas) + **1 cda sopera de pasas rubias** + **1 cda sopera de aceite de oliva extra virgen** + **2 cdas soperas de salsa de soja.**



La foto fue generada por IA y puede no representar con exactitud la ensalada descripta, tiene la función de inspirarte. Visualiza tu propio plato y asegúrate de que tiene a través de la vista y active tu olfato y gusto. Conviértete en un chef de ensaladas.

Queso port salut, arroz integral, cherrys, albaca, castañas y aceitunas

Base de arroz integral (6 cucharadas de arroz cocido, puede ser el yamaní o también te recomiendo que pruebes la variedad “jazmin integral” que tiene un aroma exquisito al cocinarlo) + **100 g de queso port salut** (calcular a ojo teniendo en cuenta cuantos gramos trae el paquete o usar balanza si tienes. Cortarlo en cuadraditos) + **10/15 cherrys** (partidos a la mitad) + **10/15 castañas partidas + 10 aceitunas** (enteras y descaroizadas) + **albaca** (picada y cantidad a gusto) + **1 cda sopera de aceite de oliva extra virgen + 2 o 3 cdas soperas de salsa de soja** (reducida en sodio en lo posible)

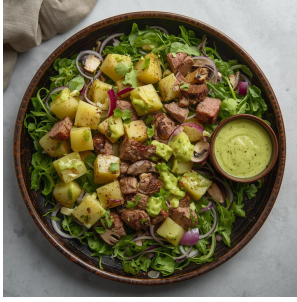
Alternativas Omnívoras



La foto fue generada por IA y puede no representar con exactitud la ensalada descripta, tiene la función de inspirarte. Visualiza tu propio plato y asegúrate de que tiene a través de la vista y active tu olfato y gusto. Conviértete en un chef de ensaladas.

Atún, trigo burgol, pepino y morrón

Colchón de lechuga(cortada en tiritas muy finitas, cantidad a gusto)+**1/2 pepino** (lavado y cortado en cuadraditos muy pequeños) + **¼ de morrón rojo** (cortadito muy pequeño, casi picado) + **3 cucharadas soperas de trigo burgol** (también conocido como “cus cus”, es un cereal de grano muy pequeño, se compra en dietéticas o supermercado, viene para cocinar por hervido como si fuera arroz o también se vende uno más práctico que solo necesita hidratación)+ **1 lata pequeña de atún al agua + 1 cda sopera de aceite de oliva extra virgen + mucho jugo de limón natural + sal** (la común de mesa que por ley en nuestro país está fortificada con yodo, nutriente necesario para nuestro organismo)



La foto fue generada por IA y puede no representar con exactitud la ensalada descrita, tiene la función de inspirarte. Visualiza tu propio plato y asegúrate de que tiene a través de la vista y active tu olfato y gusto. Conviértete en un chef de ensaladas.

Lomo, papines hervidos, rúcula, champiñón y cebolla morada con aderezo de palta

Colchón de rúcula (cantidad generosa para armar la base) + **150 gramos de lomo en cubitos** (puedes una vez cada tanto asar al horno una pieza de lomo que te servirá para varias comidas, es muy práctico, si lo consumes dentro de los 3 días puedes dejarlo en un tupper en la heladera, sino puedes porcionarlo y freezar, cuando lo quieras comer puedes descongelarlo al microondas o que se descongele solo dentro de la heladera) + **3 papines hervidos** (lavarlos y dejarles la cáscara, puedes reemplazarlos por una papa pequeña) + **2 champiñones grandes fileteados + un poco de cebolla morada picada + aderezo de palta** (pisar 1/2 palta pequeña y la mezclar con una cda sopera de aceite de oliva extra virgen, 4 cdas soperas de jugo de limón y una pisca de sal)

Estas son solo ideas y lo que tienen en común es que todas tienen una base de vegetales que tienen la función de aportar fibra, un alimento fuente de proteínas que tienen la función de formar parte de todos nuestros tejidos, una fuente de carbohidratos cuya función es darnos energía, y una fuente de grasas saludable que en pequeñas cantidades son necesarias para cumplir algunas funciones del organismo.

Si no tienes todos los ingredientes, reemplaza, lo importante es que sea rica, atractiva a la vista y nutritiva. Te recomiendo que tengas siempre tupperes en tu heladera con las preparaciones previas como lechuga y repollo lavados y cortados, zanahoria rallada, una carne cocida, etc...de tal forma que a la hora de comer solo tengas que armar el plato.

Puedes sacarle una foto y mencionarme en @nutrirpuravida si haces alguna.

Recuerda que los nuevos hábitos se incorporan con la práctica, así que ponte en acción!.

Con amor,