

5 opciones de ensaladas saludables para este verano

Las verduras son escasamente consumidas en el Perú, sin embargo, tienen muchos beneficios para todas las personas. Estas contienen vitaminas, minerales y otras sustancias que permiten el correcto funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir ciertas enfermedades. De igual manera son beneficiosas para prevenir el sobrepeso reduciendo a su vez el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer.

El consumo de verduras puede ser aburrido o monótono, por eso aquí verán 5 ideas ricas y divertidas de ensaladas:

1.- Ensalada de quinua: Se puede servir como plato único, ideal para un almuerzo o cena ligera.

Ingredientes (1 porción)

- $\frac{3}{4}$ taza de quinua cocida
- $\frac{1}{4}$ taza de brócoli cocido (sancochado/al vapor)
- 1 tomate en cuadraditos
- $\frac{1}{2}$ taza de choclo desgranado
- $\frac{1}{4}$ de palta
- 1 filete de pollo a la plancha con orégano (en trozos)



Preparación: Picar todos los ingredientes, mezclar y aliñar.

Valor nutricional por porción:

Calorías (kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Fibra (gr)	Hierro (mg)	Zinc (mg)
490	56.2	33.4	14.2	7.5	6.3	2.3

2.- Ensalada griega: Se puede usar de acompañamiento o entrada en cualquier comida.

Ingredientes (3 porciones)

- $\frac{1}{2}$ pepino en rodajas
- 1 taza de lechuga
- 2 tomate en cuadraditos
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada
- 12 aceitunas
- 4 tajadas de queso fresco en cuadraditos



Preparación: Picar todos los ingredientes. La cebolla pasarla por agua caliente antes de mezclarla con la ensalada. Mezclar todo, aliñar y servir.

Valor nutricional por porción:

Calorías (kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Fibra (gr)	Calcio (mg)	Vitamina A (ug)
167	8.4	8.1	11.2	1.8	343	246

3.- Ensalada de espinaca: puede ser un acompañamiento o entrada.

Ingredientes (2 porciones)

- 1 taza de espinaca fresca
- ½ cebolla salteada
- 2 tomates picados
- 5 champiñones laminados
- 2 huevos duros
- ½ palta
- Opcional: pecanas/maní/almendras picadas



Preparación: Picar todos los ingredientes y saltear la cebolla. Mezclar, aliñar y a consumir.

Valor nutricional por porción:

Calorías (kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Fibra (gr)	Hierro (mg)
192	5.9	10	12.9	4.3	2.8

4.- Ensalada de fideos con atún: puede servirse como plato principal en el almuerzo o cena.

Ingredientes (2 porciones)

- 2 tazas de fideos cocidos
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- 1 pimiento en cuadraditos
- 2 tomates en cuadraditos
- ½ cebolla picada
- ¼ taza de apio
- Perejil al gusto



Preparación: Mezclar todos los ingredientes, aliñar y consumir.

Valor nutricional por porción:

Calorías (kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Fibra (gr)	Fósforo (mg)
436	49.3	29.5	11.3	6	205

5.- Ensalada mixta: ideal como acompañamiento o entrada.

Ingredientes (3 porciones)

- ½ tz de lechuga y espinaca picada
- ½ taza de brócoli cocido
- ½ taza de coliflor cocida
- ½ cebolla en cuadraditos
- ½ taza de col morada picada
- 1 zanahoria rallada
- ½ palta
- Opcional: pecanas/maní/almendras picadas



Valor nutricional por porción:

Calorías (kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Fibra (gr)	Vitamina A (ug)	Vitamina C (mg)
91.7	5.5	4	4.9	5.7	366.7	78.6

4 opciones de aliños para complementar las ensaladas:

1.- Clásico

Ingredientes (2-3 porciones)

- Jugo de 3 limones
 - ¼ taza de aceite vegetal (de preferencia oliva)
 - Sal y pimienta al gusto
- Preparación: Mezclar todos los ingredientes.



2.- Aliño de yogurt

Ingredientes (2-3 porciones)

- ½ taza de yogurt natural (descremado)
 - 1 cdta de aceite vegetal (de preferencia de oliva)
 - 1 cdta de ajo molido
 - 1 cdta de jugo de limón
 - Opcional: hierbas aromáticas (romero, dill, tomillo)
 - Sal y pimienta al gusto
- Preparación: Mezclar todos los ingredientes y salpimentar al gusto. Si está muy espeso se puede agregar un chorrillo de agua o leche.



3.- Balsámico

Ingredientes (3-4 porciones)

- 5 cucharadas de vinagre balsámico
 - ½ taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharadita de mostaza
 - Sal y pimienta al gusto
- Preparación: Mezclar con un batidor de alambre o licuadora el vinagre, diente de ajo, mostaza y sal y pimienta. Agregar en forma de hilo el aceite de oliva sin dejar de mezclar. Mezclar hasta que se vuelva una salsa homogénea.



4.- Aliño de ajo, limón y romero

Ingredientes (2-3 porciones)

- ¼ taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- Jugo de 2 limones
- 2 dientes de ajo picados finamente o molidos
- Sal y pimienta al gusto
- Romero picado al gusto

Preparación: mezclar todos los ingredientes y salpimentar al gusto.

