

# 5 RECETAS DE ENSALADAS ADEREZOS



# ¿QUÉ RECETAS ENCONTRARÁS?



## ENSALADAS

- Ensalada de patata y canónigos

- Ensalada de tofu y manzana

- Ensalada de espárragos trigueros y espinacas

- Ensalada iceberg con alcachofas

- Tudela Salad

## ADEREZOS

- Aderezo de limón y cilantro

- Aderezo de cebolleta con semillas de sésamo

- Aderezo de aguacate

- Aderezo de tomates secos

- Aderezo de mostaza y miel

## NOTAS

-**Amplia** tu recetario de ensaladas.

\*Si no te gusta alguno de los alimentos puedes **sustituirlo** por otro de tu agrado.

## ABREVIATURAS

**AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

**Cda.:** Cucharada sopera (equivale a 15ml)

**cta.:** Cucharadita de café (equivale a 5ml)



# Ensaladas

RECETARIO

# ENSALADAS



**ENSALADA DE PATATA Y CANÓNIGOS**



## INGREDIENTES

- 1 Puñado de canónigos
- 1 Patata grande cocida
- 1 Pepino pequeño
- 1 Tomate
- 1/2 Taza de lentejas cocidas
- 1/2 Bloque de queso feta
- 1 Puñadito de pasas
- 1 Cucharadita de semillas (al gusto)

## ELABORACIÓN

1. Empezamos sumergiendo las patata en agua hirviendo con sal durante 20 minutos o hasta que notes que esté tierna.
2. Lavar bien los canónigos y el tomate.
3. Pelar y cortar el pepino, tomate y queso feta.
4. Enjuagar bien y escurrir las lentejas cocidas.
5. Introducir y mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir las pasas y semillas.
6. \*Acompaña tu ensalada con un aderezo



**ENSALADA DE TOFU Y MANZANA**



## INGREDIENTES

- 1 Puñado de Rúcula
- 1/2 Aguacate
- 1/4 de Cebolla tierna
- 1 Zanahoria pequeña
- 1/2 Bloque de tofu
- 1/2 Manzana
- 1 Puñadito de pistachos
- \*Extra: Puedes añadir 1 taza de cuscús ya cocido

## ELABORACIÓN

1. Enjuagar bien y cocer el cuscús (seguir instrucciones del envoltorio).
2. Calentar aceite en una sartén y saltear el tofu durante unos 3-5 minutos con sal, ajo en polvo y pimienta.
3. Lavar bien la rúcula, zanahoria y manzana
4. Rallar o cortar a tiras o daditos la zanahoria (al gusto).
5. Pelar y cortar el Aguacate, la cebolla y la manzana en Brunoise ( a daditos pequeños).
6. Introducir y mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir los pistachos.
7. \*Acompaña tu ensalada con el aderezo que mas te apetezca.



**ENSALADA DE ESPARRAGOS Y ESPINACAS**



## INGREDIENTES

- 1 Puñado de espinacas baby
- 4 Espárragos trigueros (grandes)
- 5 Tomates cherry
- 1 Puñado de germinados (al gusto)
- 1 Bola de queso mozzarella
- 1 Granada
- 1 Puñadito de Anacardos
- \*Extra: Puedes añadir 1 taza de pasta de legumbres cocida

## ELABORACIÓN

1. Lavar las espinacas, los espárragos, los tomates, y los germinados.
2. Trocear los espárragos y saltear en una sartén con aceite y sal.
3. Cocer la pasta (seguir instrucciones de fabricante).
4. Trocear el queso.
5. Vaciar la granada.
6. Introducir todo en un bol y mezclar.
7. \*Acompaña tu ensalada con en aderezo que más te apetezca.

# ENSALADAS



**ENSALADA ICEBERG CON  
ALCACHOFAS**

1

## INGREDIENTES

- 3-4 Lechugas de ensalada iceberg
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Pimiento amarillo
- 4 Alcachofas
- 1 Huevo cocido
- 5 Fresas
- 1 Naranja
- 1 Puñadito de Anacardos

## ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear la lechuga iceberg, los pimientos y las fresas.
2. Pelar y trocear el huevo cocido.
3. Limpiar, trocear y cocer las alcachofas.
4. Pelar y trocear la naranja.
5. Introducir y mezclar todo en un bol.
6. \*Acompaña tu ensalada con el aderezo que más te apetezca.



**TUDELA SALAD**

1

## INGREDIENTES

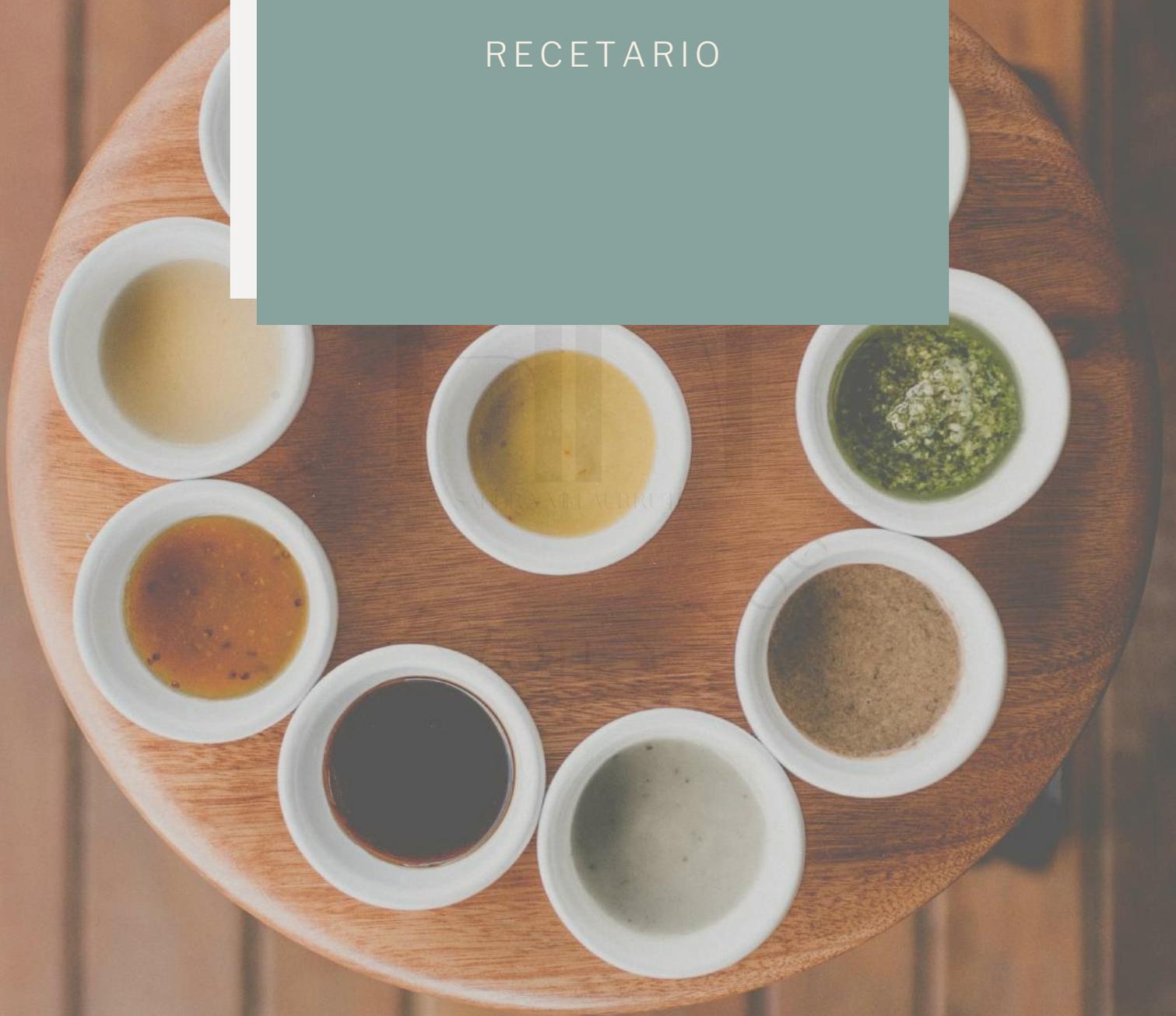
- 5 Hojas de Cogollo de Tudela
- 5 Coles de bruselas
- 1 Zanahoria
- 1/2 Pimiento rojo
- 1 Taza de alubias ya cocidas
- 1 Kiwi
- 1 Cucharada de pipas
- Extra: Puedes añadir una taza de quinoa ya cocida

## ELABORACIÓN

1. Lavar y cocer la quinoa (seguir instrucciones del fabricante).
2. Lavar y trocear las coles, la zanahoria, el pimiento
3. Enjuagar y escurrir las alubias.
4. Pelar y trocear el kiwi.
5. Mezclar todos los ingredientes.
6. Lavar y rellenar las hojas de cogollo con todos los ingredientes a modo de taco/barquito (o bien puedes trocear las hojas y mezclarlas con el resto de ingredientes).
7. \*Acompaña tu ensalada con el aderezo que más te apetezca.

# Aderezos

RECETARIO



# ADEREZOS



## ADEREZO DE LIMÓN Y CILANTRO

### INGREDIENTES

- 3 Cda. de AOVE
  - 1 Cda. de zumo de medio limón
  - 1 Cta. de cilantro fresco picado
  - Sal
- \*Añade cualquier tipo de hierba aromática

### ELABORACIÓN

1. Mezclar bien todos los ingredientes.



## ADEREZO DE CEBOLLETA CON SÉMILLAS DE SÉSAMO

### INGREDIENTES

- 3 Cda. de AOVE
  - 1 Cda. de vinagre de manzana
  - 1 Cta. de romero
  - 1 Cda. de cebolleta picada
  - 1 Cta. de semillas tostadas de sésamo
  - Sal
- \*Añade cualquier tipo de hierba aromática

### ELABORACIÓN

1. Mezclar bien todos los ingredientes.



## ADEREZO DE AGUACATE

### INGREDIENTES

- 3 Cda. de AOVE
  - 2 Cdas. de zumo de 1 limón
  - 1/2 Aguacate
  - 1/2 Diente de ajo
  - Sal
- \*Añade cualquier tipo de hierba aromática

### ELABORACIÓN

1. Batir bien todos los ingredientes.

# ADEREZOS



**ADEREZO DE TOMATES SECOS**

## INGREDIENTES

- 3 Cda. de AOVE
- 1 Cda. Vinagre balsámico
- 1 Cda. de perejil fresco picado
- 1 Cta. de Jengibre rallado
- 2 Tomates secos troceados
- Sal

\*Añade cualquier tipo de hierba aromática

## ELABORACIÓN

1. Mezclar bien todos los ingredientes.



**ADEREZO DE MOSTAZA Y MIEL**

## INGREDIENTES

- 3 Cda. de AOVE
- 1 Cda. de Vinagre de Manzana
- 1 Cda. de Mostaza
- 1 Cda. de miel
- Sal

## ELABORACIÓN

1. Mezclar bien todos los ingredientes.

# MUCHAS GRACIAS



INSTAGRAM: [@hatha.nut](https://www.instagram.com/hatha.nut)  
E-MAIL: [hatha.nut@gmail.com](mailto:hatha.nut@gmail.com)  
[www.hathanut.com](http://www.hathanut.com)