

ENSALADAS



Ingresos **aptitud física**

TÉRMINOS Y CONDICIONES

El Autor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible al crear este informe, sin perjuicio de que no garantiza ni declara en ningún momento que el contenido contenido sea exacto debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

¡Aunque se ha hecho todo lo posible para verificar la información proporcionada!

En esta publicación, el Autor no es responsable de errores, omisiones o interpretación contraria del tema aquí tratado. Cualquier descuido percibido de personas, personas u organizaciones específicas no es intencional.

Se recomienda a los lectores que confíen en su propio criterio con respecto a sus circunstancias individuales para actuar de manera adecuada. Este libro no pretende ser utilizado como fuente legal.

PREFACIO

Debido a la gran cantidad de alimentos preparados y extremadamente ricos en calorías, muchas personas acaban perdiéndose en el camino a la hora de perder peso de forma saludable.

Con esto en mente, decidí crear este pequeño libro electrónico, con algunas recetas que te ayudarán a perder peso de forma saludable y te harán sentir bien al probar platos sabrosos y atractivos.

A lo largo de las siguientes páginas podrás ver una pequeña selección de las mejores recetas fitness que podrás encontrar en el mercado.

Dicho esto, ¡vamos entonces al contenido!

Ofrecido por:

<https://ebookplr-revenda.com>

INTRODUCCIÓN

Las ensaladas son, con diferencia, las mejores comidas del mercado, son fáciles de preparar, el coste de preparar una comida como esta es muy económico y están repletas de beneficios para la salud.

Por esta y muchas razones más, decidí seleccionar aquí algunas de las recetas de ensaladas que más me gustan y espero de todo corazón que a vosotros también os gusten.

Algunas de estas recetas involucran un poco de mi creatividad, pero ten por seguro que el sabor es sensacional...



MANZANA DE COL ROJA



Ingredientes:

8 rebanadas de tocino, cortadas en trozos 1

cebolla grande, cortada en cubitos

1 manzana, pelada y cortada en

rodajas 2 tazas de caldo de pollo

3 cucharadas vinagre de sidra roja

*2 cucharadas. azúcar de coco o sustituto del azúcar como
Splenda*

1 cucharadita. clavo molido

½ cucharadita. pimienta de Jamaica

*½ cucharadita. nuez moscada Sal y pimienta al gusto 1
col roja rallada*

Modo de preparo:

Freír el tocino en una sartén hasta que esté crujiente.

Agrega la cebolla y sofríe durante 5-6 minutos.

Agrega el caldo, el azúcar, el vinagre, las especias, la sal y la pimienta. Agrega el repollo y cocina a fuego lento durante 45 minutos.

Datos nutricionales: 160 calorías; 7,8 g de grasa; 16 g de carbohidratos; 4 gramos de proteína.



ENSALADA COBB CON POLLO



Ingredientes:

¾ taza de pollo cocido cortado en cubitos ½ taza de tomates picados

½ taza de queso azul 2 cucharadas de queso 1 huevo duro, rebanado

2 tazas de verduras picadas 1 aguacate, rebanado



Modo de preparo:

Coloca las verduras en un plato.

Coloque filas de pollo, tomates cortados en cubitos, queso, rodajas de huevo y rodajas de aguacate.

Combine todos los ingredientes de la salsa.

Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Información nutricional: Calorías 295; 11 g de grasa; carbohidratos 4 g; Proteína 22 g.

ENSALADA DE TACOS FRESCOS



Ingredientes:

1/2 carne molida magra 1

cucharada de agua

2 cucharaditas de condimento para

tacos 2 pitas integrales

2 cucharadas de queso crema bajo en grasa 2 cucharadas de

crema agria sin grasa

2 cucharadas de perejil 1

cucharada de lechuga picada

1 tomate cortado en cubitos

1/4 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

Modo de preparo:

1. Precalentar el horno a 400

2. En una sartén mediana, agregue la carne molida. Escurrir la grasa. Agrega el agua y 1 cucharadita de condimento para tacos y cocina por 3 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

3. Corte cada pita en 8 rebanadas y colóquelas en la bandeja para hornear.

Hornee por 7 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

4. Mientras la carne se enfría, combine el resto del condimento para tacos, el queso crema, la crema agria y la salsa en un tazón pequeño. Mezclar bien. Divida y extienda esta mezcla uniformemente en 2 platos pequeños.

5. Coloca una porción de la carne sobre la mezcla de crema y cubre cada uno con la mitad de la lechuga, el tomate y el queso.

ENSALADA DE POLLO ORIENTAL



Ingredientes:

4 porciones de pollo cocido (aproximadamente

1 libra) en trozos pequeños

1 mezcla de ensalada de col 4

cebollas verdes picadas

2 cucharadas de aceite de sésamo tomar 1/3

taza de vinagre de arroz

1/4 t de salsa de soja ligera

1/2 cucharadita de jengibre molido 1

cucharada de chow mein - fideos crujientes

Modo de preparo:

1. En un tazón grande, combine el pollo cocido, la mezcla de ensalada de col y la cebolla verde.

2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, la salsa de soja y el jengibre. Rocíe con la mezcla de pollo y mezcle bien.

3. Divida en 4 porciones y cubra con fideos.



SALUD DE ENSALADA DE PALMA CON AGUACATE



Ingredientes:

1 lata de palmitos enlatados 1

aguacate

3 cucharadas de jugo de limón 2

cucharadas de aceite de oliva ½

cebolla

¼ taza de perejil o chile verde ½ taza de

jugo de naranja

1 cucharada de vinagre de vino blanco 1 pizca

de sal y pimienta negra

Modo de preparo:

1 - Proporciona todos los ingredientes para hacer esta receta, si lo deseas puedes incluir otros ingredientes que te gusten como maíz, tomate, aceitunas, entre otros.

2 - Picar la cebolla y el perejil en un bol. Si no te gusta alguna de estas opciones, puedes sustituirla por cebollino o menta.

3 - Pela el aguacate y córtalo en rodajas o cubos. Para evitar que el aguacate se marchite, puedes echarle unas gotas de jugo de limón.

4 - Coloca en un bol todos los ingredientes: palmitos, aguacate, cebolla, perejil, jugo de limón, jugo de naranja, aceite de oliva y vinagre. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla todo suavemente, para no aplastar el aguacate.

Listo...

¡Reserva en el frigorífico hasta el momento de servir!

ENSALADA DE PIMIENTO BIQUINHO CON PALMA



Ingredientes:

1 sobre de Pimienta Biquinho Fugini 1

lata de palmitos

200 gramos de tomates cherry

1 manojo de hojas verdes mixtas (lechuga, rúcula y berros, por ejemplo)

Sal, vinagre balsámico, aceite de oliva y cebollino al gusto

Modo de preparo:

Empecemos por la salsa. Simplemente mezcle aceite de oliva, sal, vinagre balsámico y cebollino hasta que estén bien incorporados.

Luego, corta el palmito en rodajas y el tomate cherry por la mitad. Para que la presentación de la ensalada quede aún más bonita, distribuye primero las hojas verdes y, encima, el tomate y los palmitos.

Terminar con el Pimiento Biquinho Fugini y rociar con el condimento preparado inicialmente.



ENSALADA DE MANDARINA Y FILETE DE POLLO



Ingredientes:

6 mandarinas grandes

1 taza de apio en rodajas finas

*3 cucharadas de pimienta rojo cortado en rodajas 300 g de
filete de pollo previamente asado al horno*

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra 1 ½

cucharada de vinagre

*1 cucharadita de lechuga iceberg con orégano seco al gusto
cubitos de pan tostado al gusto*

2 y ½ cucharadas de aceite de oliva

Modo de preparo:

- Pelar las mandarinas, separarlas en gajos y quitarles la piel y las semillas.

- Sazona el pollo con el condimento que prefieras y mételo al horno para darle un aspecto precocido, no es necesario que lo cocines hasta que esté dorado, pero si lo haces quedará aún más sabroso.

- En un bol mezclar el apio, el pimienta y el filete de pollo.

- Sazona todo con sal, pimienta, aceite de oliva y orégano.

- Agrega los gajos de mandarina, revolviendo hasta que todo esté bien mezclado con los condimentos.

Para servir, forre una ensaladera con hojas de lechuga, coloque la ensalada en el centro y espolvoree con cubitos de pan tostado. Rociar con un chorrito de aceite de oliva.

¡Sirve apenas saques el pollo del horno, para que no se enfríe y pierda su sabor precocinado!

ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO



Ingredientes:

*Hojas de media cabeza de lechuga rizada 300 g
de tomates cherry cortados por la mitad 200 g
de queso de tu elección, en cubitos*

Para la salsa:

*3 cucharadas de agua
2 cucharadas de aceite de oliva 1
cucharada de linaza triturada 1 sobre
de Sazonador SAZÓN
Toque de limón
1 pizca de sal*

Modo de preparo:

Forrar el fondo de una fuente o bol con la lechuga y, encima, disponer el tomate y el queso.

Prepara la salsa: en un tazón pequeño agrega el aceite de oliva, el agua, la linaza, el Sazón SAZÓN y la sal, y mezcla bien.

Sirve la ensalada con el aderezo a un lado. Si lo prefieres, sustituye la lechuga por rúcula.



ENSALADA SIMPLE DE FRIJOLES NEGROS



Ingredientes:

4 tazas de frijoles negros cocidos sin caldo 2

tomates picados

1 cebolla morada, en rodajas finas

½ pimienta verde en cubitos pequeños ½

pimiento amarillo en cubitos pequeños

Pimiento verde picado al gusto

Modo de preparo:

Condimente con aceite, vinagre (1/3 taza de té), sal y pimienta negra. Refrigere por 30 minutos antes de servir.

ENSALADA DE VERDURAS CON CRUTONES



Ingredientes:

1 plato llano de berros picados

1 lechuga pequeña

*1 cucharada de aceite de oliva virgen extra 5
aceitunas negras (medianas)*

1/2 cebolla morada

1 zanahoria cruda (mediana)

*5 tazas de picatostes integrales,
orégano seco al gusto
1/2 pimiento amarillo crudo 1/2
pimiento rojo crudo 4
rebanadas de queso
1 cucharada de perejil
1 cucharada de linaza 5 tomates cherry*

2 cucharadas de vinagre

Modo de preparo:

- En un plato amplio colocar las hojas de lechuga y berros cortadas en tiras.*
- Añade la zanahoria rallada, los tomates partidos por la mitad, los pimientos en rodajas y la cebolla en rodajas.*
- Picar las aceitunas y las rodajas de queso en dados.*
- Añade las verduras.*
- En un bol pequeño mezcla el aceite, el vinagre, la sal, el orégano, el perejil y la linaza.*
- Distribuir la salsa sobre las verduras y añadir los picatostes.*

Espero que estas pocas recetas puedan ser utilizadas por ti y que puedas usar tu creatividad para hacer muchas otras...

Mi nombre es:

***José Filho França y puedes encontrarme en YOU TUBE
donde publico consejos de emprendimiento y Marketing
Digital cada semana. ¡Simplemente haga clic aquí!***

Espero verte allí, así sé que estuviste aquí, es muy simple, solo suscríbete al canal y deja un comentario hablando sobre este producto.

Un fuerte abrazo por adelantado. ...