



# Una ensalada

Prepare una deliciosa ensalada hecha con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada ensalada alcanza para 4 adultos.

1

## Escoja una base

- **Lechuga o ensalada verde:** (lechuga) romaine, verduras de primavera arugula, etc.
- **Pasta de trigo integral o fideos:** 2 tazas de pasta o 3 tazas de fideos, 6 tazas de agua: Caliente el agua hasta que hierva. Agregue la pasta o fideos. Cocínelos hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra.
- **Arroz integral: 1 taza de arroz, 2 tazas de agua:** Mezcle el arroz y el agua. Calentar hasta que hierva. Coloque el fuego (hornilla) a temperatura baja y cubra el sartén con tapa. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, aproximadamente 45 minutos.
- **Papas:** 3 tazas de papas rojas, amarillas o doradas cortadas, 6 tazas de agua. Caliente el agua hasta que hierva. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra.
- **Granos enteros:** Bayas o granos de trigo cocidas/preparados, quinua, cebada, etc. ó pan integral denso tostado cortado en trozos pequeños.

2

## Escoja una proteína

- 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles cocidos/preparados secos (pintos, negros, blancos, kidney, lentejas, etc.)
- ½ libra de carne molida de res cocida/cocinada
- 1½ tazas de carne de pollo, pavo, jamón, res, pescado, o cerdo cortada y cocida/preparada
- 2 tazas de huevos duros cortados
- 1-2 latas (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado
- 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y marinado en salsa de soya y jugo de frutas

3

## Escoja dos o más vegetales: Tomate, pepino/pepinillo, brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, alverjas, calabaza, etc.

- 2 tazas de vegetales frescos
- 2 tazas de vegetales congelados y/o descongelados y cocidos/preparados
- 1-2 latas (15 oz.) de vegetales

4

## Escoja una o más frutas (opcional)

- Manzana, naranja, pasas, arándano agrio (cranberries), etc.

5

## Escoja uno o más sabores

- ½ – 1 taza de cebollas cortadas, apio, pimiento verde
- ¼ de taza de aceitunas negras cortadas en rebanadas/rodajas
- ½ taza de salsa
- Sal y pimienta al gusto
- 2–4 cucharadas de hierbas frescas o 1–2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)

6

## Escoja una salsa de ensalada/aderezo opcional

- Si desea y/o si es necesario, use salsa de ensalada/aderezo libre de grasas o baja en grasas que ayude a mantener los ingredientes de la ensalada juntos, agregue los sabores, y cuide que la ensalada no se seque demasiado.

7

## Escoja uno ó más ingredientes opcionales

- ¼ taza de almendras cortadas, nueces nogales (walnut) o pecanas/nueces lizas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

## Instrucciones

Seleccione un tipo de alimento de cada categoría o use sus propios alimentos favoritos. Mezcle todos los ingredientes excepto la salsa de ensalada/aderezo en un tazón grande de ensalada. El aderezo de la ensalada puede ponerlo antes de servir o cada miembro de la familia puede ponerse el aderezo y/o los ingredientes opcionales tanto cuanto deseen.

# Recetas de ensalada

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas ensaladas como estas!

## TACO SALAD (ENSALADA “TACO”)

- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de maíz congelado
- 3 tomates grandes, cortados en cuadraditos
- 1 lata (15 oz.) de frijoles kidney o pintos, escurridos
- 1 taza de arroz integral cocido/preparado
- 1–2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco, dividido
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ taza de salsa
- 1 cabeza de lechuga romaine, picada
- Chips de tortilla desboronados
- Queso rallado
- Rodajas de limón

Caliente una cantidad pequeña de agua o caldo de verduras en un sartén grande antiadherente puesto a fuego (temperatura) medio. Agregue la cebolla y el maíz, y cocine hasta que la cebolla comience a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Retire del fuego (hornilla) y agregue los tomates cortados, los frijoles, el arroz, el chile/ají en polvo, y el orégano. Revuelva para que se combinen. Mezcle el cilantro en la salsa. Mezcle en un tazón grande la lechuga, con la mezcla de frijoles/arroz. Sirva rociando con chips de tortilla y queso, pasando con rebanadas/rodajas de limón y salsa en la mesa.

## ENSALADA DE FIDEOS THAI

- 10 onzas de fideos espagueti, cocidos y enfriados
- ¼ taza de vinagre de arroz o vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de chile/ají rojo (opcional)
- ¼ cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- ¾ taza de zanahorias ralladas
- 2 cebollas verdes, finamente cortadas
- 1 taza de pimiento, cortado
- 1 taza de chícharos/alverjas congeladas, descongeladas
- ½ taza de cacahuete/maní picado
- ½ taza de cilantro picado

Coloque los fideos en un tazón grande. En un tazón pequeño, combine el vinagre, la salsa de soya, el jugo de limón, el azúcar, el ajo, el chile/ají rojo, y el aceite de sésamo. Revuelva para mezclar y disolver el azúcar. Vierta sobre los fideos. Agregue los garbanzos, zanahorias, cebollas verdes, pimiento, y chícharos/alverjas. Revuelva para recubrir los vegetales con el salsa de ensalada/aderezo. Agregue los maníes y el cilantro justo antes de servir. Revuelva para mezclar.

**Aderezo Simple de Ensalada:** Mezcle conjuntamente 3 cucharaditas de vinagre balsámico, 2 cucharadas de mostaza Dijon, 1 cucharada de miel o maple syrup (jarabe de arce). ¡Especialmente recomendable para ensaladas verdes, de granos, y de pasta!

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

