



## Importancia de las ensaladas en nuestra comida diaria

Las ensaladas están constituidas por vegetales frescos o cocidos levemente, son un complemento rico y muy colorido para todas nuestras comidas aportan gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales para el cuerpo, que muy difícilmente se encontraran en otros platos y los que darán al cuerpo mejores condiciones que ayudaran a mantenerse en forma.

Entre los innumerables beneficios de las ensaladas tenemos:

- ❖ Pasan por nuestro cuerpo como una especie de limpiador, llevándose consigo toxinas y sustancias nocivas que pueden causar problemas de colesterol y que por tanto afectaran la condición de la persona.
- ❖ Al llegar al estomago producen una sensación de estar llenos, presentando una sensación de saciedad que disminuye el apetito, lo que significara efectos benéficos a la hora de realizar una dieta con la que se busque bajar de peso.
- ❖ Estimulan los movimientos intestinales, lo que presentara como punto final la evitación de problemas como el estreñimiento
- ❖ Las ensaladas en el organismo producen unos fotoquímicos, los cuales representan un gran número de beneficios para el organismo, entre los que se pueden mencionar la acción protectora ante el cáncer, evita la presencia de enfermedades cardiovasculares y permite un equilibrio en el peso.

## Recetas de Ensaladas

### Ensalada al aroma de albahaca



#### Ingredientes

1 lechuga de hoja. Unas rodajitas finas de pimiento rojo o verde. 1 tomate riñón pequeño. Un puñado de almendras fritas. 3 hojas de albahaca fresca. 4 cdas de aceite de oliva. 1/2 cedita de azúcar. Sal.

#### Preparación

Limpiar la lechuga, trocearla y ponerla en un plato de servir. Poner por encima los trocitos de pimiento. Cortar las almendras y echarlas también, añadir sal al gusto. En un recipiente aparte poner el tomate riñón pelado y partido en cuadraditos, el aceite, la albahaca cortada finamente o si desea las hojas completas con el azúcar, colocarlo sobre la lechuga y almendras. Se puede servir con pescados, sardinas o atún.

### Ensalada de zanahoria y apio



#### Ingredientes

4 zanahorias 2 ramas de apio 2 Cdas. de mayonesa light Perejil picado cantidad suficiente Ajo picado cantidad suficiente 1 cedita. de aceite de oliva Sal

#### Preparación

Lavar la verdura. Cortarla. Mezclar, agregarle la mayonesa light, la sal y el aceite. Colocar el perejil y el ajo picado por encima de la ensalada. Ideal para acompañar carnes rojas.

### Ensalada de Zucchini



#### Ingredientes

3 tazas de agua, 1 cucharada de sal, 3 zucchini medianos cortados en ruedas gruesas, 1 cebolla paiteña cortada en aros, 10 tomates cherry cortados en cuartos, 100 grs de aceitunas descarozadas cortadas en ruedas, hojas de menta para decorara

#### Preparación

Verter el agua y la sal en una cacerola y dejar que rompa el hervor. Incorporar los zucchini. Cocinar hasta que estén tierno pero firmes. Retirar, escurrir y reservar. En esa agua, escaldar la cebolla ( sumergir unos segundos en agua hirviendo con sal, retirar y escurrir). Retirar, escurrir y reservar. Distribuir en una ensaladera o fuente los zucchini, la cebolla, los tomates y las aceitunas. Ideal para acompañar cerdo en cualquier preparación.