

Ensaladas


EBOOK

Platos saludables ideales para llevar
una dieta equilibrada y sostenible.



#ConCristinaSi



BIENVENIDO A ENSALADAS

❖ *Recetas fáciles, saludables y llenas de sabor* ❖

La cocina saludable no tiene por qué ser complicada.

Muchas veces pensamos que comer bien requiere mucho tiempo o ingredientes difíciles de encontrar. Sin embargo, con productos frescos y una buena organización podemos preparar platos completos, nutritivos y llenos de sabor en pocos minutos.

En este ebook encontrarás una selección de mis **ensaladas preferidas**, pensadas para el día a día. Son recetas fáciles de preparar, perfectas para disfrutar en casa, llevar al trabajo o compartir con la familia.

Mi objetivo es demostrarte que una ensalada puede convertirse en un **plato completo, equilibrado y deliciosos**, sin renunciar al placer de comer.

Espero que disfrutes de cada receta tanto como yo he disfrutado preparándolas para ti.

“

*Comer saludable no consiste en hacerlo perfecto,
sino en tomar mejores decisiones cada día.*



Con cariño,

Cristina ♥

#ConCristinaSí



2



Índice

Aquí encontrarás todo lo que necesitas para inspirarte, aprender y disfrutar de ensaladas deliciosas, nutritivas y llenas de color.

¡Frescas, fáciles y para todos los días!



Bienvenida

¡Hola! Soy Cristina 2



Índice

Todo lo que encontrarás en este eBook 3



Cómo crear una ensalada perfecta

Equilibrada, nutritiva y llena de sabor 4

Recetas de ensaladas

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | | Ensalada de aguacate y salmón 5 |
| 2 | | Ensalada de sandía, pepino y fresas 6 |
| 3 | | Ensalada caprese 7 |
| 4 | | Ensalada César ligera 8 |
| 5 | | Wraps de lechuga 9 |
| 6 | | Ensalada marinera 10 |
| 7 | | Timbal con aguacate y mango 11 |
| 9 | | Tarro con ensalada 12 |
| 10 | | Ensalada campera 14 |

BONUS

- | | | |
|----|--|---|
| 11 | | Bonus: Aguacates rellenos 15 |
|----|--|---|



Despedida

¡Gracias por acompañarme en este camino hacia una alimentación más saludable!



16



*Frescas,
nutritivas y
deliciosas*



Estas recetas están pensadas para inspirarte y ayudarte a comer saludable sin complicaciones, disfrutando de cada bocado.





CÓMO CREAR una ensalada perfecta

➤ Equilibrada, nutritiva y llena de sabor ➤

Una ensalada perfecta combina 6 grupos de alimentos que aportan nutrientes esenciales, textura y un sabor delicioso.

**1**

BASE de hojas verdes

Aporta frescura, volumen y está llena de vitaminas y minerales.

Ejemplos: espinaca, rúcula, lechuga, canónigos, kale...

**2**

FUENTE DE proteína

Esencial para mantener la energía y la masa muscular, y hace la ensalada más saciante.

Ejemplos: pollo, atún, huevo, legumbres, salmón, tofu...

**3**

CARBOHIDRATOS saludables

Proporcionan energía sostenida y hacen que la ensalada sea más completa.

Ejemplos: quinoa, arroz integral, boniato, patata, cous cous...

**4**

GRASAS saludables

Necesarias para absorber nutrientes y aportar saciedad y sabor.

Ejemplos: aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva virgen extra, aceitunas...

**5**

VERDURAS de colores

Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y un toque de color y sabor.

Ejemplos: tomate, pepino, zanahoria, pimiento, remolacha, maíz, cebolla roja...

**6**

ALIÑO saludable

El toque final que realza el sabor y aporta beneficios extra a tu ensalada.

Ejemplos: aceite de oliva virgen extra, limón, vinagre, hierbas aromáticas, especias...



Consejo de Cristina

Juega con las texturas, los colores y los sabores. Combina ingredientes crujientes con otros más suaves, y no tengas miedo de probar nuevas mezclas. ¡La variedad es la clave!



Recuerda: el equilibrio está en la variedad.
Así conseguirás una ensalada completa, nutritiva y deliciosa.



Ensalada de aguacate y salmón ahumado



Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 100 g de salmón ahumado
- 1 lechuga (romana o mezcla de hojas verdes)
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorro de vinagre (de manzana o balsámico)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ limón (opcional)
- Semillas de sésamo negro (opcional)



Consejo nutricional

Añade unas nueces o semillas de sésamo para aumentar el aporte de grasas saludables, fibra y un toque crujiente.



Preparación

- 1 Pela los aguacates, quita el hueso y córtalos en dados.
- 2 Coloca las hojas de lechuga en una ensaladera.
- 3 Añade el salmón ahumado en tiras y el aguacate.
- 4 En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta y el zumo de limón.
- 5 Aliña la ensalada con la vinagreta, espolvorea con semillas de sésamo negro y ¡listo para disfrutar!



Ideal para una comida ligera, saciante y rica en ácidos grasos omega-3.





Ensalada de sandía, pepino y fresas



Ingredientes

- 250 g de sandía en dados
- 150 g de fresas
- 1 pepino
- ½ cebolla morada
- Hojas de menta fresca
- Zumo de 1 lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- 1 Lava el pepino y córtalo en rodajas o dados, sin pelarlo si está bien lavado.
- 2 Corta la sandía en cubos y las fresas por la mitad.
- 3 Pica finamente la cebolla morada.
- 4 Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera.
- 5 Aliña con el zumo de lima, el aceite de oliva, sal y pimienta. Añade unas hojas de menta antes de servir.



Consejo nutricional

Puedes añadir queso feta o mozzarella fresca para convertirla en un plato más completo.





Ensalada caprese



Ingredientes

- 2 tomates maduros
- 1 bola de mozzarella fresca
- Hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Crema de vinagre balsámico (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto



Preparación

- 1 Lava y corta los tomates en rodajas.
- 2 Corta la mozzarella en rodajas del mismo grosor.
- 3 Alterna tomate, mozzarella y hojas de albahaca en un plato.
- 4 Aliña con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra recién molida. Si lo deseas, añade unas gotas de crema de vinagre balsámico justo antes de servir.

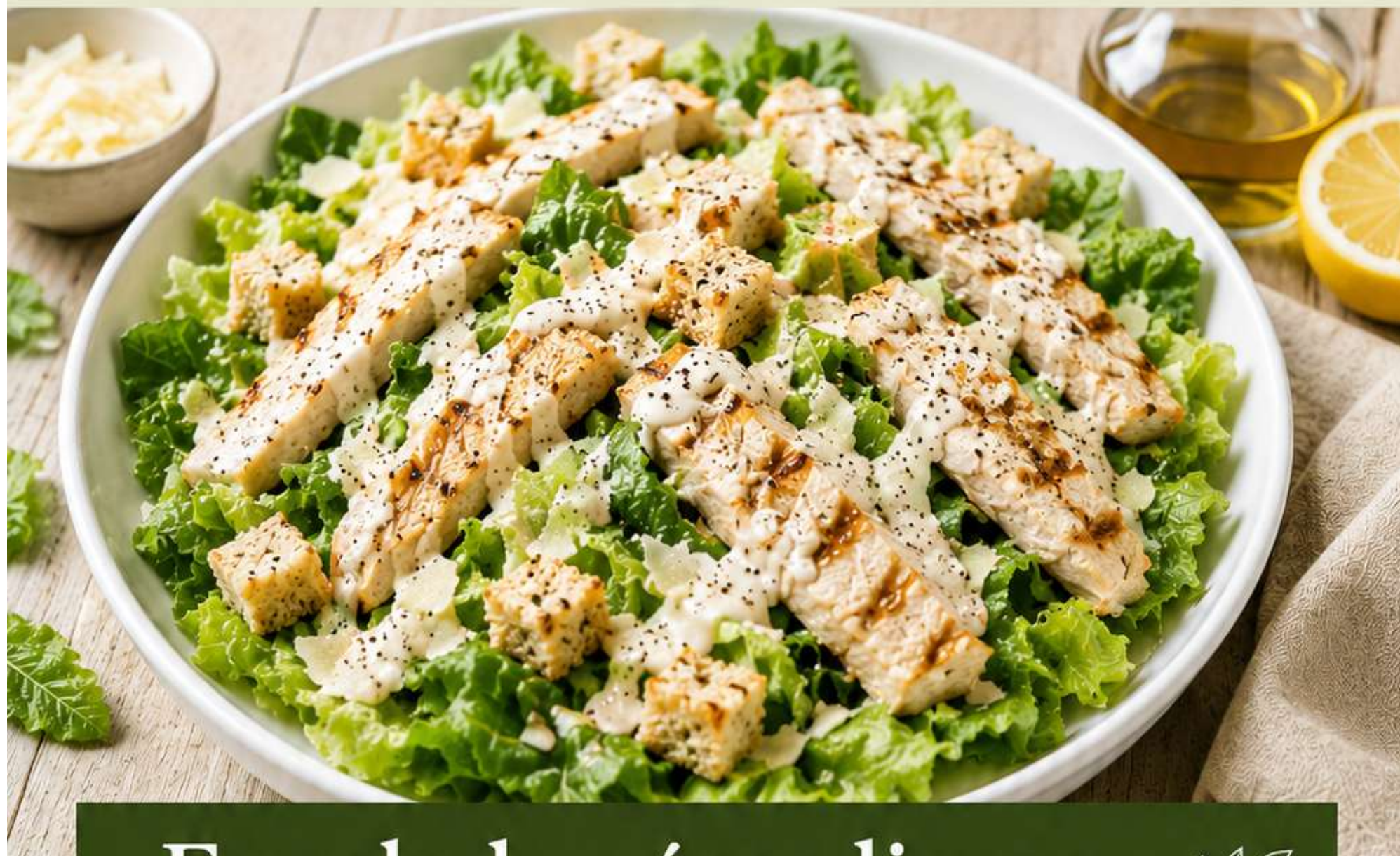


Consejo nutricional

La mozzarella aporta proteínas de alta calidad y calcio, mientras que el tomate es rico en licopeno, un potente antioxidante. Acompáñala con pan integral o unas nueces para convertirla en una comida más completa y saciante.



Puedes adaptar la receta sustituyendo cualquier ingrediente por otro similar según tus preferencias.



Ensalada César ligera



Ingredientes

- 1 lechuga romana
- 1 pechuga de pollo
- 1 yogur natural (125 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon (opcional)
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto



Preparación

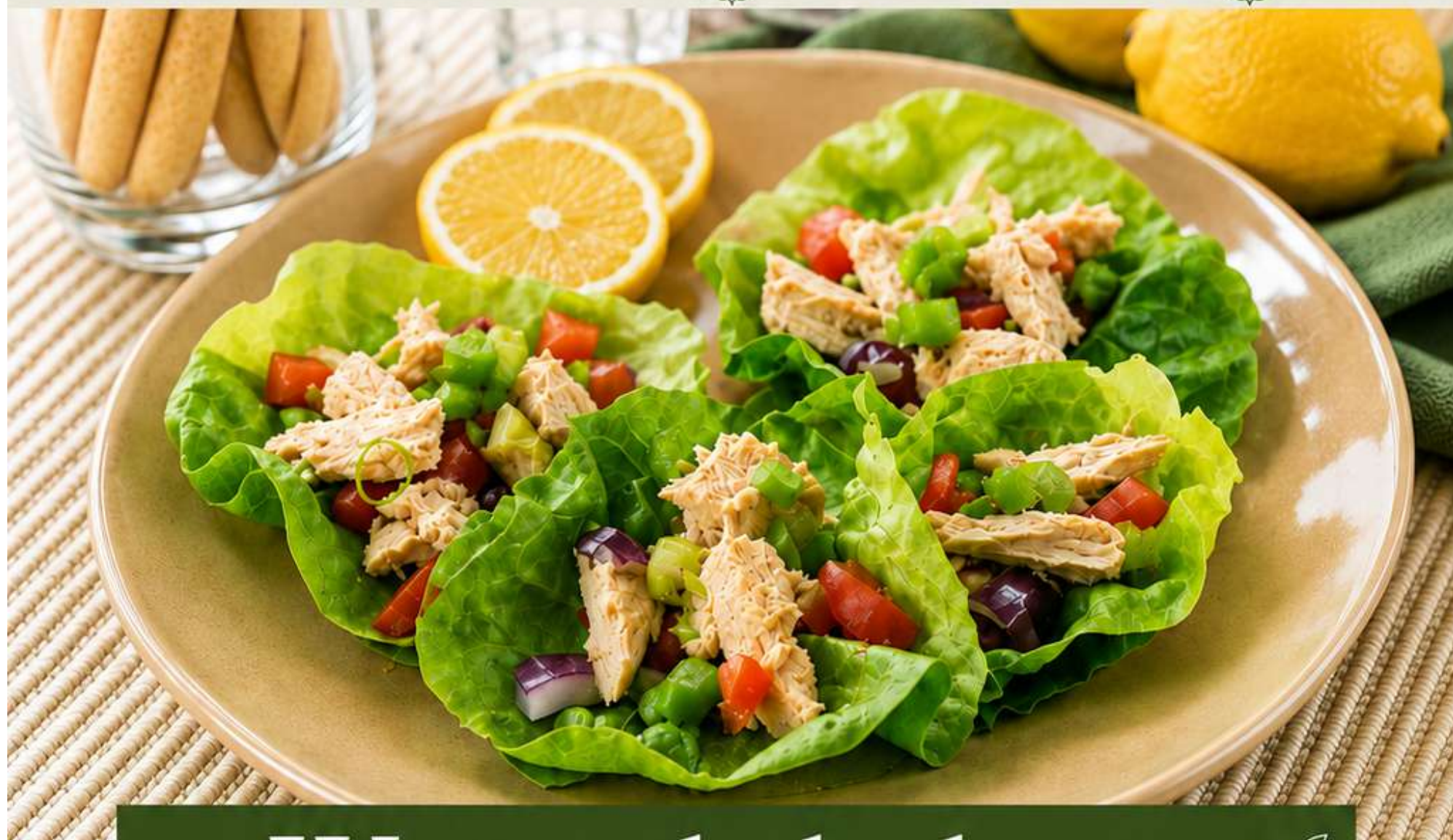
- 1 Asa la pechuga de pollo entera y deja reposar tapada. Cuando esté fría, trocea.
- 2 Lava y trocea las hojas de lechuga. Prepara la salsa mezclando el yogur natural, el aceite de oliva, el zumo de limón, la mostaza (si la utilizas), una pizca de sal y pimienta negra. Tritura o mezcla bien hasta obtener una crema suave.
- 3 Emplata las hojas de lechuga en la base del plato, añade por encima las lonchas de pollo.
- 4 Servir por encima de la ensalada la salsa.



Consejo nutricional

Añade queso parmesano rallado o picatostes integrales para aportar más sabor y una textura crujiente sin perder el equilibrio del plato.





Wraps de lechuga



Ingredientes

- 1 lechuga (tipo mantequilla o iceberg)
- 1 tallo de apio
- 1 tomate maduro
- 150 g de pollo cocido (desmenuzado o en tiras)
- ¼ de cebolla morada
- ½ pimiento verde
- Zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- 1 Coloca dos hojas de lechuga una sobre otra, para formar una base fuerte con forma de taza. Si haces más de un wrap, repite el proceso con el resto de las hojas de lechuga.
- 2 Rellena el wrap.
- 3 Reparte los tomates, el apio, la cebolla morada, el pimiento verde y el pollo en cada wrap de lechuga.
- 4 Una vez armado el wrap, rocía con tu aderezo favorito.



Consejo nutricional

Añade aguacate, zanahoria rallada o semillas para aumentar el aporte de fibra y grasas saludables. También puedes sustituir el pollo por atún o garbanzos para crear diferentes versiones de la receta.





Ensalada marinera



Ingredientes

- Canónigos o mezcla de lechugas (2 tazas grandes)
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 tomate maduro
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pulpo cocido en rodajas
- 1 taza de langostinos cocidos
- 6 lonchas de salmón ahumado
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- 1 Lavar y cortar el tomate en gajos o dados. Pelar la zanahoria y los pimientos y cortarlos en tiras finas. Cortar la cebolla en juliana fina y picar el ajo.
- 2 En una ensaladera, colocar los canónigos como base.
- 3 Añadir la zanahoria, los pimientos, el tomate y la cebolla.
- 4 Incorporar el pulpo en rodajas, los langostinos y el salmón ahumado cortado en tiras.
- 5 Aliñar con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- 6 Espolvorear con perejil fresco picado y servir enseguida.

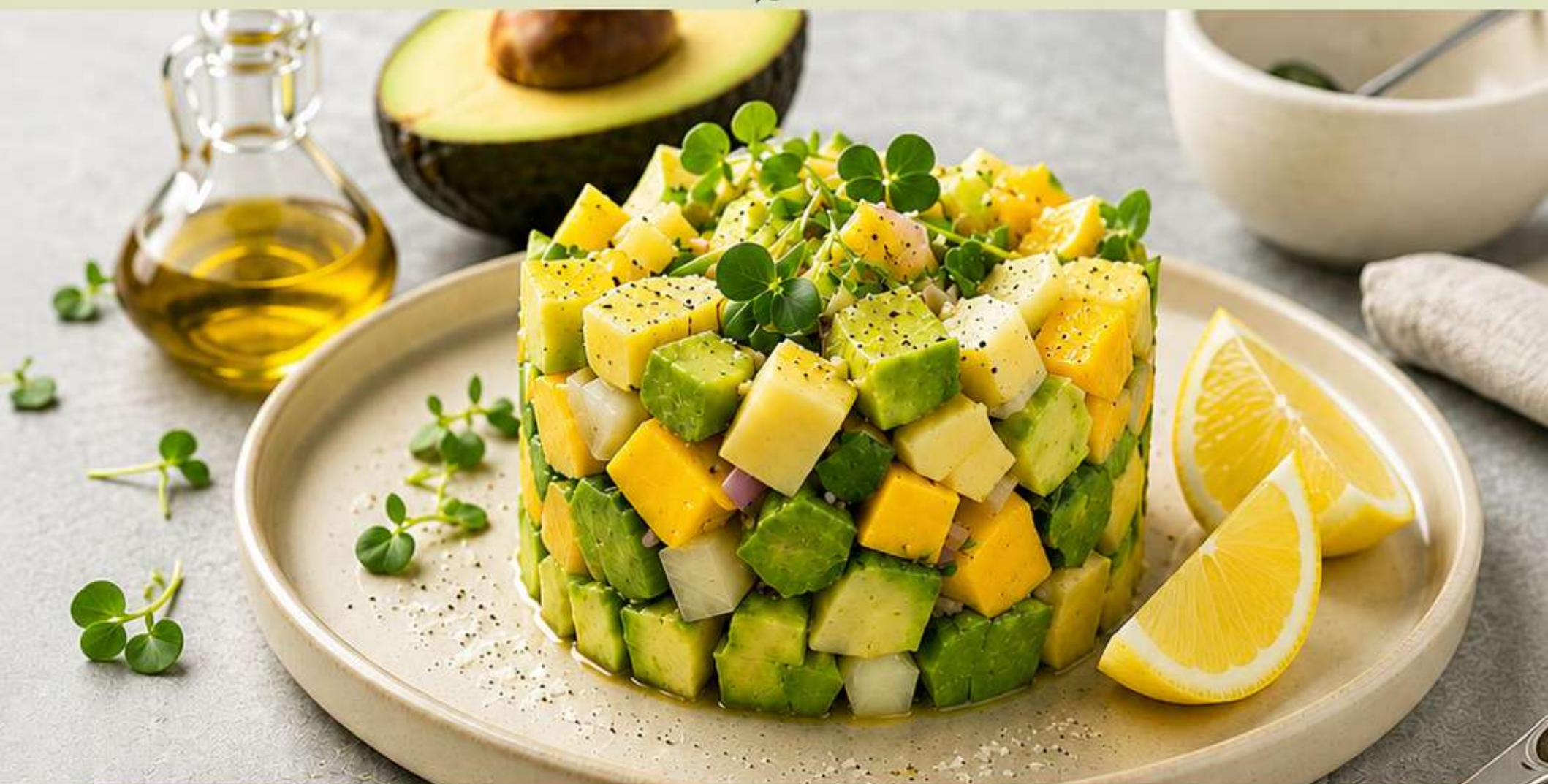


Consejo nutricional

Ensalada rica en proteínas y omega-3.
Ideal para una comida ligera y equilibrada.



Puedes adaptar la receta sustituyendo cualquier ingrediente por otro similar según tus preferencias.



Timbal con aguacate y mango



Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 1 mango maduro
- ½ pepino
- ¼ de cebolla morada
- Zumo de ½ lima o limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Cilantro fresco (para decorar) o brotes tiernos
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto



Preparación

- 1 Pela y corta el aguacate y el mango en dados pequeños.
- 2 Pela el pepino (si lo deseas) y córtalo en dados del mismo tamaño.
- 3 Pica finamente la cebolla morada y el cilantro.
- 4 En un bol, mezcla el aguacate, el mango, el pepino, la cebolla y el cilantro.
- 5 Añade el zumo de lima, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla suavemente.
- 6 Con la ayuda de un aro de emplatar, coloca la mezcla en el plato y presiona ligeramente.
- 7 Retira el aro con cuidado y decora con brotes tiernos, hojas de cilantro o unas semillas de sésamo para un acabado más vistoso.



Consejo nutricional

El aguacate aporta grasas saludables y el mango es una excelente fuente de vitamina C y antioxidantes. Para un plato más completo, puedes añadir queso fresco, gambas o garbanzos cocidos.





Tarro con ensalada



Ingredientes

- 1 tomate maduro
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- ½ taza de maíz dulce cocido
- Hojas verdes (lechuga, espinaca o rúcula)
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto



Preparación

- 1 Lava y corta el tomate en dados pequeños.
- 2 Pela el pepino (si lo prefieres) y córtalo en dados.
- 3 Pela y ralla o corta la zanahoria en tiras finas.
- 4 Enjuaga el maíz si es de conserva y escúrralo bien.
- 5 Lava y seca las hojas verdes.
- 6 Coloca los ingredientes en un tarro de cristal en capas, de abajo hacia arriba: tomate, pepino, zanahoria, maíz y hojas verdes.
- 7 Aliña justo antes de servir con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta. Cierra el tarro y agita suavemente.



Consejo nutricional

Puedes añadir legumbres cocidas o quinoa para convertirla en un plato más completo, rico en fibra y proteínas vegetales.





Ensalada murciana



Ingredientes

- 3 tomates maduros
- ½ cebolla
- 1 lata de atún en aceite de oliva (escurrido)
- Aceitunas negras sin hueso
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



Preparación

- 1 Lavar y trocear el tomate. Pelar la cebolla y cortar en juliana fina.
- 2 Emplatarse el tomate mezclado con la cebolla y agregar las aceitunas negras y el atún escurrido y desmenuzado.
- 3 Aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.
- 4 Remover suavemente antes de servir. Opcionalmente, decorar con huevo duro en cuartos.



Consejo nutricional

Esta ensalada, típica de la huerta murciana, es rica en licopeno, proteínas de calidad y grasas saludables. El tomate protege las células del envejecimiento, el atún aporta omega-3 y las aceitunas contribuyen al bienestar cardiovascular. Añadir huevo la convierte en un plato más completo y saciante.





Ensalada Campera



Ingredientes

- 3 patatas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate grande
- Aceitunas verdes
- Aceitunas negras
- 2 latas de atún o bonito en aceite de oliva
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal al gusto



Preparación

- 1 Lava las patatas y cuécelas con piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Deja enfriar, pélalas y córtalas en rodajas.
- 2 Lava los pimientos, retira las semillas y córtalos en tiras finas.
- 3 Lava el tomate y córtalo en gajos.
- 4 Cocina los huevos en agua con sal durante 10 minutos. Enfría, pela y córtalos en cuartos.
- 5 En una fuente grande, coloca las patatas como base. Encima, distribuye los pimientos, el tomate, las aceitunas y el atún escurrido.
- 6 Añade los huevos por encima y aliña con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal al gusto.



Consejo nutricional

Sírvela fría para potenciar su frescura y sabor.

Es una ensalada completa, rica en fibra, proteínas y grasas saludables.





Aguacates rellenos de ensalada



Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1 taza de lechuga picada
- 1 tomate mediano en cubos
- ½ taza de queso fresco en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



Preparación

- 1 En un bol mediano, mezcla el tomate, la lechuga, el queso fresco y la pulpa del aguacate reservada.
- 2 Prepara el aguacate: corta el aguacate a la mitad, quita el hueso y vacía el aguacate con una cuchara, dejando un borde.
- 3 Añade el aguacate a la mezcla y mezcla suavemente.
- 4 Rellena con una cuchara grande, toma una porción generosa de ensalada y colócala en el centro del aguacate, cubriendo toda la superficie.
- 5 Aliña con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y, si lo deseas, unas gotas de limón antes de servir.



Consejo nutricional

El aguacate es rico en grasas saludables, fibra y vitamina E. Combinado con verduras frescas y queso aporta una comida equilibrada, saciante y muy nutritiva.



Consejo práctico

Si lo preparas con antelación, añade unas gotas de limón sobre la pulpa del aguacate para retrasar la oxidación y conservar mejor su color.





¡Gracias POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Espero que este ebook te haya inspirado a disfrutar de una alimentación saludable, sencilla y llena de sabor.

Recuerda que **comer bien** no consiste en seguir una dieta perfecta, sino en crear hábitos que puedas mantener y disfrutar cada día.



Elige alimentos *frescos*.



Juega con los *colores* y las texturas.



Disfruta *cocinando*.



Si te ha gustado este ebook, **compártelo con quien también quiera comer más saludable.**



Sígueme en Instagram para descubrir recetas saludables, consejos de nutrición e ideas para cuidar tu alimentación cada día.

¡Nos vemos allí!



Con cariño,

Cristina 

#ConCristinaSí



SÍGUEME EN MIS REDES SOCIALES



Instagram

@cristinaandres_nutricionista



Facebook

Cristina AF Dietista-Nutricionista

♡ Gracias por formar parte de #ConCristinaSí.
¡Hasta pronto! 