

# CÓMO ARMAR UNA ENSALADA COMPLETA?



Una ensalada no es sinónimo de comida para "hacer dieta o morir de hambre". Una ensalada es un comida que si está conformada por distintos grupos de alimentos es muy nutritiva y da mucha saciedad!

## Vegetales y/o frutas

Ideal variar los colores y las cocciones. Preferir con cáscara, para mayor aporte de fibra. Hongos, champignones, setas.

## Alimentos fuente de proteínas

Lentejas, porotos, garbanzos, hummus, arvejas, carne blanca o roja, huevo, queso, soja, tofu, tempeh, miso



## IDEAS DE ENSALADAS!

### Idea 1

Espinacas frescas, tofu marinado (en aceto balsámico, salsa de soja, mostaza, aji molido, pimentón, Pimienta y orégano) con garbanzos tostados y rodajas de palta. Condimentada con aceite de oliva y jugo de limón.

### Idea 2

Kale, repollo blanco y hojas de rúcula acompañadas con quinoa, cebolla y morrón al horno, semillas trituradas y daditos de pollo. Condimentada con alioli.

### Idea 3

Fideos tricolor, lentejas turcas, remolacha, zanahoria rallada, rabanito laminado sobre colchón de hojas verdes. Condimentada con mostaza, jugo de limón, Pimienta y sal.

### Referencias

Este material es de propiedad de Licenciada en Nutrición Melina Agüero. MN: 9916 - MP: 5121 Año: 2021.

HACÉ TU ENSALADA COMPLETA Y MÁNDAME UNA FOTO A @NUTRI.MAGUERO