

Cuando escucha “ensalada” puede pensar en un aburrido tazón con lechuga y jitomate, ¡pero la ensalada puede ser mejor! Con unas cuantas adiciones puede convertirse en una comida deliciosa, sana y barata.

Rebane la fruta fresca que esté en temporada o en oferta; elija un arcoíris de color! Contrastar el sabor dulce de las frutas como peras, manzanas o granada con vinagretas saladas le dan complejidad y sabor a cualquier ensalada. Las frutas secas sin azúcar añadido son otro súper ingrediente para las ensaladas.

FRUTAS

GRANOS

Los granos integrales fríos o calientes la hacen más voluminosa y rica. Pruebe ponerle couscous integral, cebada, quinoa, bulgur o arroz salvaje. Para ahorrar dinero, busque granos integrales en el pasillo de productos a granel en el supermercado. La pasta integral es otra opción barata para mejorar cualquier ensalada básica.

PREPARE UNA ENSALADA MÁS SANA

PROTEÍNAS

Su ensalada estará más sabrosa con aves sin piel como pechuga de pollo a la parrilla o pescado como salmón o atún, que proporcionan omega 3 y ácidos grasos. Échele unos cuantos garbanzos, habas, frijoles blancos o negros. Las nueces sin sal, como cacahuates, almendras y nueces de Castilla le dan un toque crujiente a su ensalada y una dosis de grasas sanas. Toda esta proteína hará que se sienta lleno por más tiempo.

CONSEJO

Elija quesos bajos en grasa y bajos en sodio como mozzarella o suizo.

VERDURAS DE HOJA

Elija verduras de hoja oscura como lechuga romana, espinaca o arúgula. Agregue sabor con achicoria, lechuga de hoja morada o col morada. Si tiene hierbas como albahaca, tomillo, orégano o menta, échelas para que le den sabor y nutrientes extra a su ensalada.

VERDURAS

Las verduras crudas como zanahorias, pepinos, brócoli y coliflor le dan a la ensalada un toque crujiente y de color. Las verduras rostizadas como betabel, papa y calabaza le dan un sabor increíble y un toque de dulzura a cualquier ensalada.

CONSEJO

Los productos enlatados y congelados son excelentes para agregar en cualquier ensalada. Revise las etiquetas y elija las opciones con la menor cantidad de sal y azúcar añadido. Escurra, enjuague y seque dando golpecitos para que sus verduras de hoja se mantengan crujientes.

RECETA DE VINAGRETA:

Mezcle 1/4 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre balsámico y 1/4 cucharadita de mostaza. Póngale una pizca de pimienta negra y échelo en la ensalada (rinde para cuatro).

ADEREZOS

Con aceite, vinagre y especias en su despensa estará a minutos de tener un aderezo de vinagreta simple, sano y casero. Dele vida con ingredientes deliciosos como hierbas frescas picadas, un toque de jugo de cítricos y verduras en cubitos con mucho sabor, como cebolla y cebollín. Experimente agregando pequeñas cantidades de estos complementos y pruebe conforme prepara la vinagreta.

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR

