

ENSALADAS

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

1



200 gramos de patata cocida
25 gramos de aceitunas verdes
100 gramos de bacalao ahumado
Cucharada de perejil
Jugo de medio limón
Una naranja troceada

2



200 gramos de pimientos asados
100 gramos de cebolla dulce
Un huevo duro
200 gramos de bonito del norte
25 gramos de aceitunas verdes
Jugo de medio limón

3



200 gramos de lechuga mixta
100 gramos de tomate troceado
25 gramos de aceitunas verdes
Dos huevos duros
100 gramos de pepino
100 gramos de cebolla roja
Dos cucharadas de aceite de oliva virgen
Dos cucharadas de vinagre de manzana

4



*200 gramos de tomate troceado
100 gramoss de mozzarella light
20 gramos de piñones
Dos cucharadas de aceite de oliva
20 gramos de albahaca fresca
Dos cucharadas de vinagre de manzana*

5



*200 gramos de lechuga mixta
200 gramos de fresas
20 gramos de almendras tostadas
100 gramos de queso de cabra 0%
Vinagreta: Dos cucharadas de mermelada de
fresa 0%, dos cucharadas de vinagre de
manzana, dos cucharadas de aceite de oliva*

6



*200 gramos de lechuga mixta
200 gramos de pechuga de pollo asada
20 gramos de mango
20 gramos de picatostes
Cucharada de mostaza
Cucharada de aceite de oliva
Jugo de medio limón
Vinagreta: jugo de limón, mostaza, aceite de oliva*