



## ENSALADAS MÁS RICAS, SABROSAS Y VARIADAS

No es difícil encontrar quien piensa que disfrutar del placer de comer es incompatible con la práctica de una alimentación saludable. Pues nada más lejos de la realidad, para comer sano es imprescindible que la alimentación sea agradable y esto implica “disfrutar” de comidas apetitosas y variadas.

Aquí tienes diversos ingredientes vegetales que puedes incluir en tus ensaladas para que sean más divertidas, sabrosas, apetitosas y también saludables. No te cortes y a ¡disfrutar!:



Lechuga Romana	Cebolla	Espárragos blancos
Lechuga iceberg	Cebolla tierna	Alcachofas (conserva)
Hoja de roble	Puerros	Tirabeques
Lollo Rosso	Pepinos	Aceitunas
Lechuga rizada	Nabos	Frutos secos: nueces, piñones, almendras, avellanas, anacardos...
Escarola	Zanahorias	Semillas: calabaza, girasol, sésamo, lino...
Berros	Zanahoria aliñada	Fruta: melón, naranja, kiwi, manzana, pera, fresas, melocotón, uvas, piña...
Canónigos	Zanahoria rallada (conserva)	Fruta seca: pasas, orejones, ciruelas, dátiles...
Rúcula	Rábanos	Pepinillos
Endivias	Remolacha cruda	Encurtidos
Apio	Remolacha cocida	Y cualquier verdura cocida
Cogollos	Brotos de soja	
Espinacas	Germinados	
Col o repollo	Champiñones (crudos)	
Col lombarda	Calabacín (crudo)	
Col china	Pimientos	
Tomates	Pimientos asados	
Tomates cherry	Judías verdes cocidas	
Mazorquitas de maíz	Coliflor	
Palmitos	Coliflor cocida	