

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.

## 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.

## 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).