

Llegan los días cálidos y con ellos las ganas de comer algo fresco. Por eso para este finde tené en cuenta estas opciones creativas y diferentes para tus ensaladas!!

### **CROCANTE PARA ENSALADAS!!** (Receta apta celiacos, chequear marca de condimentos)

Esta receta sirve para reemplazar a los croutons.

Si a las ensaladas de hoja les agregamos pollo (sin piel) o atún y después de condimentarlas (con poco o sin aceite) les agregamos 1 ó 2 cucharadas de crocante, se convierten en un plato principal muy liviano. Las proporciones las varían según su gusto y con las especias lo mismo:

#### Ingredientes:

100 grs. de soja texturizada

125 grs. de quínoa hervida y secada al horno

25 grs. de tomates secos triturados

25 grs. de semillas de sésamo tostadas

25 grs. de semillas de girasol tostadas

Especias a gusto (ajo en polvo, pimienta, pimentón, ají molido, orégano, etc.)

Guardar en frasco bien cerrado.

Sacándole el tomate y agregando edulcorante y canela queda un crocante para yogurt, gelatina, etc.

### **OTRA OPCIÓN:**

Agregale 2 tostaditas Riera trituradas! (si NO las consumiste durante el día)

### **RECETAS!**

#### **ENSALADA CESAR LIGHT:**

Mix de hojas verdes, pechuga de pollo grille, 1 cuch sopera de quesabores sancor light y 2 tostadas riera trituradas

Aderezo: una cucharada sopera de casancrem light + 1 cuch chica de mayonesa light, aceto ahumado y ajo deshidratado (cantidad a gusto)

#### **ENSALADA PRIMAVERA (**

Rinde 4 porciones aprox.)

#### Ingredientes:

Espinaca, 2 atados (puede ser rúcula o mix de lechugas)

Champiñones frescos, 200 gs.

Tomates cherry 200 gs

Pollo troceado (1 pechuga grande)

Queso en hebras light 100 gs.

jugo de limón, cantidad necesaria.

### **UNA ENSALADA AL DÍA NOS APORTA....**

**FIBRAS:** son nutrientes para nuestras células intestinales, ayudan a mejorar la evacuación y a disminuir tu colesterol.

**SACIEDAD:** Es importante para hacer el plan y NO tener HAMBRE.

**VITAMINAS Y MINERALES:** las frutas y verduras son fuente de ellas, hay que consumir colores variados, si el plan es variado no hace falta ingerir ningún suplemento vitamínico y mineral.

**ANTIOXIDANTES:** son nutrientes que retardar o prevenir la oxidación de las células, es decir que nos ayudan a mantenernos jóvenes y nos previene de enfermedades degenerativas

**A DISFRUTAR DEL FINDE ALIMENTANDONOS BIEN!! NO HAY QUE DEJAR DE COMER! LAS DEUDAS DE HAMBRE SE PAGAN CON COMIDA**

*Lic Alejandra Raichuni*  
MN 931 MP 88  
Nutricionista

*[www.alejandraraichuni.com.ar](http://www.alejandraraichuni.com.ar)*