

Abril: Ensaladas Verdes

Los **ensaladas verdes** son ampliamente populares en todo el mundo y fácilmente disponibles en los supermercados durante todo el año, con cientos de variedades para elegir. La lechuga Iceberg domina las selecciones, pero otras variedades **más saludables** son cada vez más populares y disponibles. Mezclarlos para una comida colorida, nutritiva, o como acompañante.

ENSALADAS VERDES DESCRITAS ABAJO!



Francescas (incluye Boston and Bibb)

Cabezas sueltas, hojas de hierba verde, textura de mantequilla, sabor suave. Buenos ejemplos son la lechuga de Boston, que parece una rosa floreciente y la lechuga de Bibb que tiene una pequeña forma en forma de copa. Bueno en sándwiches, ensaladas o como una envoltura.



Acogolladas

El menos nutritivo de los verdes de ensalada, esta lechuga verde, pálida toma el aspecto de la col con sus hojas más apretadas y juntas. Un ejemplo es la lechuga Iceberg. Es conocida por su textura crujiente y su sabor suave.



De Hojas Seltas

Esta variedad no crece para formar cabezas de lechuga, sino que las hojas se unen en el tallo. Buenos ejemplos de esta variedad incluyen: hoja del roble, hoja roja y hoja verde. Bueno en sándwiches, ensaladas o como una envoltura!



Romanas

Esta lechuga ha ganado enorme popularidad en la última década como el ingrediente más usado en las ensaladas César. Tiene hojas exteriores más oscuras. Debe tratar como una ensalada o en sándwiches!



Espinaca

¡La espinaca es la que **más nutrición** tiene de los verdes de la ensalada! Caracterizada por hojas planas con tallos largos, es rica en vitaminas A y K y muchos otros nutrientes incluyendo fibra. Se puede comer sola, en ensaladas y en sándwiches, o mezclado con otros verdes de ensalada (y es una de las verduras de ensalada que se puede cocinar también).



Rúcula (rocket o roquette)

Esta variedad era difícil de encontrar, pero ahora se puede encontrar en muchos supermercados. Se caracteriza por hojas pequeñas y planas con tallos largos, bastante parecidas a hojas de diente de león (dandelion), y un sabor picante. Esta lechuga usualmente esta junta con otras variedades para equilibrar el sabor.



Radicchio

Esta variedad se parece a la col roja, pero en realidad es un miembro de la familia de la achicoria. Esta hoja se utiliza típicamente para acentuar las ensaladas.

Ensaladas Verdes

- Añadir **ensaladas verdes** a todos sus sándwiches!
- Pruebe una mezcla diferente de verduras de ensalada, como los verdes europeos o ensaladas de hojas pequeñas, para un toque sabroso a su ensalada!
- Al asar a la parrilla, añadir un poco de aceite de oliva extra virgen sobre las hojas de **romaine** o **radicchio** hasta que estén ligeramente blandas, lo que hace un excelente acompañante.
- Sea creativo y forre su plato con cualquier variedad de verduras de ensalada más grandes y coloque su comida encima.
- Use verduras de ensalada más grandes como envolturas en vez de tortillas de harina o en lugar de pan para bocadillos envolviendo su proteína en la hoja (trate de envolver ensalada de pollo, es fácil)!
- Por último, trate de añadir al menos un poco de espinaca – para más nutrición – en cada ensalada que come!

Receta de Ensalada Verde!

ENSALADA DE VEGETALES CRUJIENTES

Hace 8 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de floretes de brócoli en trozos pequeños
- 2 zanahorias grandes, peladas y en rodajas finas
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y en rodajas finas
- 1 racimo de rábanos, picados
- 2 tallos de apio, en rodajas finas
- 1 botella (8 onzas) de aderezo italiano para ensalada
- 2 bolsas grandes de mezcla de ensalada de colores

Combine el brócoli, las zanahorias, el pimiento rojo, los rábanos y el apio con aderezo para ensaladas; sacudida. Cubrir con envoltura de plástico y refrigerar durante al menos 15 minutos. Mezcle la ensalada antes de servir.

Receta de Ensalada Verde!

ENSALADA DULCE Y AGRIA – ¡UNA ENSALADA LLENA DE NUTRICION Y FÁCIL DE HACER!

Hace 4 porciones

Ingredientes

- 5 tazas de hojas de lechuga romana, desgarradas y ligeramente empacadas
 - 3 tazas de hojas de espinaca
 - 2 tazas de rebanadas de champiñones
 - 2 mandarinas, peladas y rebanadas; o una lata de mandarinas escurridas
 - ½ taza de pasas
 - ½ taza de nueces picadas (tostadas si desea)
 - ½ taza de cebolla roja, picada o rebanada
 - ¼ de taza de vinagre balsámico (o más a gusto)
 - ¼ cucharada de pimienta negra, molida gruesa
- Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande y servir!

ENVOLTURA DE LECHUGA DE AGUACATE Y GARBANZOS

Ingredientes

- 1 lata de garbanzos de sodio reducido, escurridos
 - 1 aguacate maduro y pelado
 - 2 tallos de apio finamente picado
 - 2 cebollas verdes, finamente picadas
 - 1 cucharada de jugo de limón fresco
 - sal y pimienta para probar
 - 4 hojas de lechuga de Boston
- Coberturas: pimientos en rodajas, tomates, pepinos

1. Vierta los garbanzos escurridos en un tazón mediano. Aplastar garbanzos hasta aproximadamente la mitad de la forma de puré, con algunos cantos gruesos restantes.
2. Agregue el aguacate y continúe triturando hasta que esté bien mezclado con una consistencia de su gusto (tal vez dejando algunos trozos de garbanzos para darle la sensación de ensalada tradicional de huevo).
3. Añadir el apio, las cebollas y el jugo de limón y revuelva hasta que estén mezclados. Añadir sal y pimienta al gusto.
4. Divida la mezcla de ensalada en 4 porciones. Coloque cada porción en una hoja de lechuga. Cubrir con las coberturas deseadas y disfrutar!

Adaptado de: <http://www.glutenfreeveganpantry.com/avocado-chickpea-lettuce-wraps/>