

MONOGRAFICO  
ENSALADAS



# MIS RECETAS

---

ESPACIO ÁGAPE BY  
ASUN ARMAS

# ENSALADAS

## Introducción

A pesar de que tradicionalmente se les ha considerado como primer plato o como la guarnición de otros de mayor consistencia, las ensaladas aportan sustancias vitales que faltan o escasean en los platos que acompañan, los complementan nutricionalmente, estimulan los ácidos digestivos y favorecen la digestión.

Pueden prepararse combinando infinitas posibilidades de sabor, ya que se elaboran con ingredientes tan diversos como hortalizas, semillas, legumbres, cereales, queso e incluso frutas. Contienen además todos los nutrientes necesarios en cualquier menú completo y equilibrado, por lo que pueden constituir un plato único. Con el beneficio añadido de que son fáciles y rápidas de preparar, económicas e incluso divertidas, ya que permiten dar rienda suelta a nuestra imaginación y creatividad, al tiempo que las adaptamos a nuestros gustos y necesidades nutritivas

## Múltiples Beneficios

Protegen y potencian la salud, mejorando nuestra calidad de vida, como son refrescantes ayudan a nuestro organismo a acomodarse a las temperaturas más altas de primavera y verano. Este efecto no es solo por consumirlas frías o templadas, sino por su alto contenido en agua, vitaminas y minerales.

Las ensaladas pueden ser una combinación de ingredientes cocidos y crudos o bien estar solo compuestas por alimentos crudos. Estos últimos confieren a las ensaladas su principal beneficio para nuestra salud porque los valores nutritivos son normalmente sensibles a la acción del calor, lo que no es problema en el caso de las ensaladas.

También son muy saludables las enzimas, indispensables en la transformación y asimilación de alimentos que aportan sustancias. Abundan en los alimentos crudos y fermentados. Las enzimas actúan también como desintoxicantes favoreciendo la neutralización y la eliminación de toxinas

Al ser las enzimas muy sensibles a la acción del calor, la humedad excesiva, el oxígeno y la radiación, las ensaladas constituyen una excelente forma de aportarlas, ya que en su elaboración los alimentos sufren muy pocas manipulaciones y se consumen crudos.

También es importante que los ingredientes sean frescos de temporada y del lugar donde vivimos. Pero hay que consumirlos lo antes posible ya que su almacenamiento puede perjudicar sus propiedades beneficiosas.

Los alimentos que componen las ensaladas poseen muchas vitaminas que como sucede con las enzimas se destruyen parcial o totalmente por efecto de la cocción.

La fibra, una sustancia que se encuentra en las principales ingredientes de las ensaladas (cereales integrales, verduras, y frutas) es fundamental, favorece el tránsito intestinal y tiene una gran capacidad de absorción de toxinas.

## Excelente plato único

Para que las ensaladas constituyan un plato único y equilibrado es necesario que proporcionen suficientes minerales y oligoelementos así como una correcta proporción de calorías que serán aportadas por los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, macronutrientes básicos y que hay que ajustar según las necesidades de cada persona

No hay que olvidar la decoración y el color. Las ensaladas además de una sinfonía de colores y sabores es un gran tesoro alimentario

## 10 Secretos al preparar ensaladas

- 1- Cortar los ingredientes en el momento más cercano a su consumo, para evitar la oxidación y la pérdida de vitalidad
- 2- Las salsas y los aliños hay que añadirlos al final, antes de servirlos, sobre todo en las de hojas verdes y tiernas para mantener la frescura de sus hojas
- 3- Cuando está compuesta por una base sólida (patata, arroz, quinoa..) hay que mezclarla con la salsa, taparla y dejarla macerar entre 15 y 30 minutos para que se impregne bien todos los sabores
- 4- Utiliza aliños simples en las ensaladas verdes de hojas tiernas y aliños más consistentes en las ensaladas más sólidas
- 5- Mejor trocear la lechuga con la mano que con el cuchillo ya que se oscurece por los extremos.
- 6- Para conservar la lechuga fresca se lava y se guarda envuelta en un trapo húmedo en la parte baja de la nevera
- 7- Para conseguir que las hojas de lechuga tengan aspecto más fresco ponlas en un recipiente con agua fría y un chorrito de limón durante 15 minutos
- 8- Para dar un toque suave a ajo, se frota con un ajo la ensaladera.
- 9- Es mejor raspar las zanahorias que pelarlas para que no pierdan las vitaminas que se encuentran bajo la piel
- 10- Si quieres dar un toque crujiente a la ensalada, puedes añadir a la vinagreta semillas de sésamo.

## RECETAS

### ESCALIBADA

#### Ingredientes. 4 Raciones

- 4 pimientos rojos de carne gruesa
- 4 berenjenas
- 5 tomates rojos duros
- 3 cebollas

#### Preparación

Se untan con aceite las berenjenas y los pimientos. Las cebollas se pelan y si son grandes se cortan por la mitad. Se colocan en el horno a 180º durante 45-60 minutos. Vigilar los tomates y las berenjenas que suelen asarse antes. Envolver los pimientos al sacarlos del horno en papel de periódico unos minutos, hasta que se enfríen para pelarlos. Ir quitando la piel a las berenjenas y disponerla en una fuente de servir junto con las cebollas y los tomates. Pelar los pimientos y partir en tiras. Aderezar con sal y aceite.

### ENSALADA GRIEGA

#### Ingredientes. 4 raciones

- 4 tomates
- 2 pepinos pequeños
- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes pequeños
- 100 gramos de queso feta o de cabra
- 100 gramos de olivas negras de Aragón
- Aceite, vinagre, sal y perejil

#### Preparación

Lavar los tomates y partíroslos a cuartos. Pelar y cortar en rodajas los pepinos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Lavar los pimientos y cortarlos en forma de

anillas. Aliñar la ensalada con el aceite, vinagre y la sal. Anadir el queso cortado a daditos y el perejil picado, las olivas y servir.

## TABULÉ

### Ingredientes

- 50g de bulgur o cuscús
- 2 tomates maduros
- ½ cebolla
- 6 cucharadas soperas de perejil
- Menta picada (opcional)
- El zumo de 1 limones
- Una lechuga
- Aceite virgen extra y sal

### Preparación

Cuece el bulgur (trigo partido) o el cuscús (lo que utilices). Corta el tomate, la cebolleta, el perejil. Añádelo al trigo, corta la lechuga en juliana. Aliña con aceite, limón y sal.

## ENSALADA DE PIMIENTOS CON ATÚN

### Ingredientes

- Un kilo de pimientos de asar
- Un kilo de tomates
- Aceite de oliva, vinagre y sal
- Atún

### Preparación

Asar los pimientos y tomate en el horno (30-40 minutos). Sacarlos del horno taparlos para que suden. Guardar el jugo que han soltado. Pelar y quitar las semillas. Hacer tiras los tomates, trocear los tomates. Colocar en una fuente, añadir el jugo reservado y aliñar con el aceite, el vinagre y la sal. Poner trozos de atún

## ENSALADA DE PIMIENTOS

### Ingredientes:

- un kilo de pimientos de asar
- Un kilo de tomates
- Aceite de oliva, vinagre y sal

**Preparación:** asar los pimientos y tomate en el horno (30-40 minutos). Sacarlos del horno taparlos para que suden. Guardar el jugo que han soltado. Pelar y quitar las semillas. Hacer tiras los tomates, trocear los tomates. Colocar en una fuente, añadir el jugo reservado y aliñar con el aceite, el vinagre y la sal.

## ENSALADA DE BACALAO

### Ingredientes.

- Cuatro berenjenas gruesas
- Cuatro pimientos rojos
- 100g de bacalao seco
- 2 tomates frescos
- Una cebolleta
- 2 huevos cocidos
- Una cucharada sopera de piñones

### Preparación

Cocer los huevos. Asar en el horno las berenjenas y los pimientos (30-45m). Hacerlos tirar, colocar en una fuente, junto con los tomates cortados a trozos y la cebolla. Desmenuzar el bacalao y repartir por toda la fuente, aliñar bien y después cubrir con los huevos a trocitos o rodaja.

Servir tibio o frío

## PIPIRRANA

### Ensalada de pimientos, tomates, cebollas y pepinos

### Ingredientes.

- 2 pimientos verdes
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 2 pepinos

- Cuatro cucharadas de aceite, 2 de vinagre
- 4 huevos cocidos (opcional)
- Una latita pequeña de atún (opcional)

### Preparación

Lavar todas las hortalizas. Picar todas las hortalizas en forma de cubitos. Aliñar y dejar reposar mínimo una hora

## ENSALADA NICOISE

### Ingredientes

- 2 tomates de ensalada gruesos
- Un pimiento verde
- 4 cebolletas
- 1 pepino
- Un diente de ajo
- Una latita de atún en aceite
- Una latita de aceitunas negras
- 2 huevos cocidos
- Hojas de albahacas
- Aceite, vinagre, sal y pimienta

**Preparación:** Pica todos los ingredientes y aliña

## TABULÉ

### Ensalada de trigo con menta y perejil

### Ingredientes

- 50g de bulgur o trigo sarraceno
- 2 tomates maduros
- ½ cebolla
- 6 cucharadas soperas de perejil
- Dos cucharadas soperas de menta fresca
- El zumo de 2 limones, aceite de oliva y sal
- Una lechuga

**Preparación.** Cuece el trigo. Pica el resto de ingredientes y aliña

## ENSALADA DE ARROZ BASMATI

### Ingredientes. 4 personas

- 2 tazas de arroz basmati integral
- 1 tomate grande
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- Una rama de apio rallado
- Una lata pequeña de aceitunas
- Una lata de atún natural
- Mahonesa

### Preparación

Se cuece el arroz según las indicaciones del paquete y se deja enfriar. Mientras tanto picamos las verduras en trocitos pequeños, picamos las olivas y desmenuzamos el atún.

Colocamos todos los ingredientes en una ensaladera, sazonamos con un poco de aceite, vinagre y sal, revolvemos y ponemos una cucharada de mahonesa. Removemos bien y dejamos en la nevera unas 2 horas.

## ENSALADA DE GARBANZOS

### Ingredientes. 4 personas

- 400 gr de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 pepino
- 1 pimiento rojo
- Vinagreta

### Elaboración

Se pican todas las hortalizas muy menuditas, y se añaden los garbanzos cocidos, hacemos **la vinagreta**, añadimos hierbas provenzales, revolvemos bien todos los ingredientes y dejamos en el frigorífico durante 2 ó 3 horas y servimos.

**Vinagreta:** 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre, pimienta, sal y alguna hierba aromática como orégano. Agitar bien y añadir a la ensalada

## ENSALADA DE LENTEJAS

**Ingredientes.** 4 personas

- 400 gr de lentejas cocidas
- Cogollos de Tudela o unas hojas de lechuga
- Tomates cherry
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Aceite, vinagre, sal
- Un puñado de olivas negras

### Elaboración

Ponemos en una ensaladera las lentejas cocidas, la cebolla, las zanahorias y aliñamos con la vinagreta. En el centro de cada plato colocamos una parte de la preparación anterior y alrededor la lechuga en juliana o la hojas de los cogollos en forma de flor, los tomate cherry partidos por la mitad y las olivas y lo aliñamos.

## GAZPACHO MEDITERRÁNEO

### Ingredientes

- 6 tomates medianos
- 2 cebollas pequeñas
- 1 pimiento verde
- 1 pepino pequeño
- 3 dientes de ajo
- 70g de pan seco,
- Aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal

Pasar por la batidora los tomates pelados y troceados, las cebollas, el pepino, los ajos, la sal y el pan remojado y escurrido. A continuación añadir el aceite, el vinagre y la sal y volver a batir bien todos los ingredientes, añadir el agua que admita según el espesor

deseado. Servir frío, se puede servir con trocitos de pimiento, tomate, pepino y cebolla.

Este guiso lo puedes hacer con tomates maduros



## ENSALADA DE CUSCUS

**Ingredientes.** 4 personas

- 200 gr de cuscús
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Opcional (olivas negras, atún)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Aceite, vinagre, pimienta y sal

### Elaboración

Se pone la misma cantidad de cuscús y la misma cantidad de agua hirviendo o caldo. Aparte se pican todas las hortalizas muy menuditas y cuando este frío es cuscús se añaden a las hortalizas.

Hacemos la vinagreta con 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre, pimienta, sal y alguna hierba aromática como orégano, agitamos bien y regamos con ella el cuscús. Se pone en el frigorífico como mínimo 3 horas.

Si le añadimos atún puede ser un plato único completo y equilibrado.

## ENDIVIAS RELLENAS DE LECHUGA Y LANGOSTINOS

### Ingredientes

1 lechuga

250g de langostinos cocidos

Mahonesa

Endibias

### Preparación

Se lavan las hojas de la lechuga y se secan, las partimos en juliana. Por otro lado pelamos los langostinos y los cortamos en trocitos pequeños. Los añadimos a la lechuga y le ponemos la mahonesa, revolvemos bien y rellenamos las hojas de endibias, colocamos en un plato en forma de flor.



## MÁS ENSALADAS

- Ensalada de canónigos, tomate con orégano y patata cocida con mahonesa o las patatas con ajo y perejil
- Ensalada variada con distintas lechugas, col lombarda, escarola, apio y zanahoria
- Tomate con orégano, ajo y queso fresco
- Espárragos con tomate
- Cogollo de lechuga picado en juliana con tomate y espárragos.
- Tomates rellenos de ensaladilla rusa
- Tomates rellenos de lechuga, tomate, aguacate y mahonesa
- Tomates rellenos de arroz integral con tomate, atún y mahonesa, acompañados de canónigos.
- Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria y cebolla.
- Ensalada de pasta con tomate, pimiento rojo y verde, atún, cebolla y zanahoria.
- Garbanzos con tomate, pimiento verde y rojo, atún, cebolla, zanahoria, olivas.
- Rollitos de pechuga de pavo rellenos de lechuga, zanahoria, champiñón, tomate en rodajas. Para cena acompañado de una sopa o crema de verduras.
- Ensalada mediterránea. Lechuga gourmet, tomate, huevo, olivas, zanahoria, maíz y vinagreta de frutos secos

Con toda esta información y recetas te animo a que las hagas y crees tus propias ensaladas con tu toque personal y creativo. Y no te olvides de añadir la guinda, que es hacerlas con mucho amor tanto si las haces solo para ti como para compartirlas. Este es el ingrediente más importante “el amor”.

Si deseas conocer más mi método de trabajo “**El Método Ágape**” basado en el Amor, en el Coaching Nutricional, el Coaching Emocional y la Alimentación Consciente, puedes solicitar una Sesión Exploratoria Gratuita, puede ser presencial en Zaragoza y **Online** estés donde estés. Por videollamada.

Estos son algunos de los **Programas Personalizados**

- **Nuevo Programa de Coaching Nutricional & Nutrición Consciente**

*Para personas comprometidas con su alimentación y con su vida, que asumen su responsabilidad, se comprometen y pasan a la acción.*

*COME VIVE AMATE*

- **Programa Intensivo “ DI ADIOS A LA ANSIEDAD” en 30 días**

*Para personas que deciden decir ¡basta yaji quiero dejar de comer con estrés y ansiedad, liberarme y sentirme libre y en paz.*

Estaré encantada de hablar contigo.

Soy **Asun Armas**. Formadora, Coach Nutricional y Fundadora de Espacio Ágape. Acompaño a personas como tú a comer y vivir de otra manera, poniendo orden y equilibrio en su alimentación y en su vida y así sentirse sanos, libres y plenos.



Solicita tu **Sesión Exploratoria Gratuita** ahora en [info@espacioagape.com](mailto:info@espacioagape.com) o por teléfono o whatsapp +34 680680802