



A la venta desde el 10 de enero de 2017



ENSALADAS EN FRASCO

66 recetas ligeras para el día a día

- **Mezcla los ingredientes más verdes y originales para preparar almuerzos sanos y fáciles de transportar**
- **Escoge entre una gran variedad de recetas equilibradas a base de verduras crudas, marinadas o asadas, cereales con y sin gluten, queso, pollo, huevos...**
- **Olvídate del tupper, súmate a la revolución del frasco y ¡disfruta más que nunca!**

Hoy en día, cuando muchas personas se ven obligadas a zamparse su comida a toda velocidad o a picotearla en un rincón de la oficina, las alternativas parecen ser dos: la ensalada en bandeja que acaba macerada, ennegrecida y reblandecida (o, peor, desparramada por el bolso), o la ensalada comprada por un dineral que resulta ser mediocre...

¿POR QUÉ EN UN FRASCO?

¿Quién habría pensado que un simple frasco permitiría degustar ensaladas para llevar más frescas, simplificarse la vida a la hora de la comida y ahorrar dinero? Llevar la ensalada en el bolso ya no será una apuesta arriesgada. El frasco permite conservar los ingredientes frescos durante más tiempo, transportarlos de manera más práctica y sin riesgo de fugas y, por último, controlar el tamaño de las porciones. Estas ensaladas abarcan desde la más ligera hasta la más copiosa. Las recetas para frascos grandes incluyen cereales integrales, proteínas y verduras nutritivas que evitarán picotear hasta la cena. Las recetas para frascos pequeños ofrecen un sinfín de sabores y están guarnecidas con una pizca de cereales más ligeros, por lo que son perfectas para cuando no se tiene mucha hambre o como acompañamiento.

Todas las recetas son sanas y equilibradas, y están compuestas por una rica paleta de verduras frescas, grasas buenas para el corazón y cereales integrales que dan la impresión de degustar un plato de verdad.

COMPONER LA ENSALADA EN UN FRASCO

El orden de las capas de ingredientes es primordial para que las ensaladas sean un éxito. La vinagreta se echará en primer lugar, seguida de los ingredientes que conviene que marinen en la salsa. A menos que se consuma la ensalada el mismo día, los elementos que podrían reblandecerse, como los picatostes o las nueces, deben separarse mediante un trozo de papel vegetal en la parte superior del frasco. Las frutas frescas deben añadirse el mismo día. Debe procurarse que las hojas de ensalada estén bien secas para que sigan frescas durante más tiempo.

- **Primera capa**

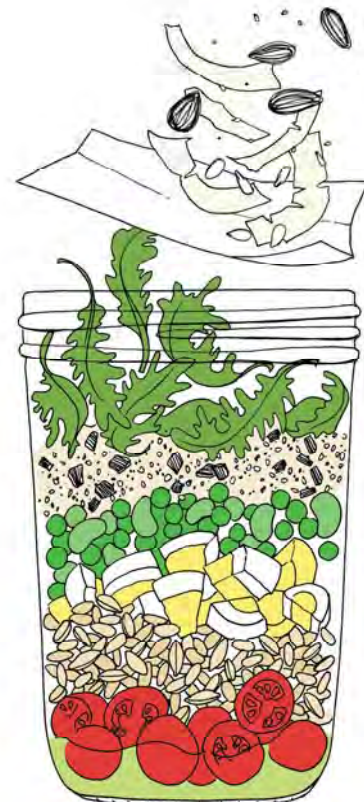
Para evitar que los ingredientes se reblandezcan y se maceren, debe empezarse por la vinagreta. Calcular de 1 a 2 cucharadas soperas para un frasco pequeño, y de 2 a 4 cucharadas para uno grande. Las materias grasas tienen tendencia a solidificarse en el frigorífico, por lo que el frasco deberá estar a temperatura ambiente antes de agitarlo o vaciarlo.

- **Segunda capa**

Se compondrá de verduras duras y crujientes, que se reblandecerán al marinar en la vinagreta: cebolla, hinojo, tomate o zanahoria, por ejemplo. Este lugar también es adecuado para algunas legumbres, como las lentejas o los garbanzos, pero debe procurarse que estén completamente mezclados con la vinagreta para que la absorban de manera homogénea.

- **Tercera capa**

A continuación van los cereales más pesados, como el arroz, la cebada o el trigo. Si la ensalada no lleva cereales, aquí deben añadirse las demás verduras.



- **Cuarta capa**

Si se prevé comer la ensalada antes de 24 horas, añadir las proteínas como el pescado, el pollo o los quesos pesados (como el feta).

- **Quinta capa**

Aquí es donde deben colocarse las frutas o verduras tiernas, como la calabaza o el boniato asado, el aguacate, las fresas o el mango. Como estas frutas frágiles contienen mucha agua y son ácidas, es preferible incorporarlas el día que se tenga previsto consumir la ensalada.

- **Sexta capa**

Es el momento de incluir los cereales ligeros, como la sémola o la quinoa. Si se emplean cereales pesados, añadir aquí las hojas de ensalada.

- **Séptima capa**

Las hojas de ensalada, como la lechuga, la rúcula o las hojas de espinaca, deben colocarse aquí. Se pueden probar nuevos productos como pequeñas hojas de remolacha, hojas de col, de col kale o de acelga, o también semillas germinadas o brotes, interesantes desde el punto de vista nutricional.

- **Octava capa**

Aquí deben ponerse los quesos más ligeros, como las virutas de parmesano, y también las nueces, los picatostes, las semillas y los *chips*. Separar de la ensalada todo lo que tenga tendencia a macerarse intercalando un trozo de papel vegetal. Esta capa no debe añadirse hasta el día de

QUE FRUTAS Y VERDURAS ELEGIR

Verduras contaminadas*

Manzana
Apio
Tomate cherry
Pepino
Uvas
Nectarina
Melocotón
Patata
Tirabeque
Espinaca
Fresa
Pimiento

*(así como la guindilla
y la col rizada)*

Verduras saludables

Espárrago
Aguacate
Col
Melón
Coliflor
Berenjena
Pomelo
Kiwi
Mango
Cebolla
Papaya
Piña
Maíz
Guisante
Boniatto

*Frutas y verduras que presentan el mayor contenido de pesticidas y en cuyo caso es preferible optar por productos ecológicos

ÍNDICE

Introducción

Componer la ensalada en un frasco
Cereales y tiempos de cocción
Elegir las frutas y verduras

Vinagretas

Vinagreta de vinagre balsámico
Vinagreta de limón
Sésamo y jengibre
Chalota y estragón
Vinagreta tailandesa picante
Vinagreta César
Salsa de aguacate y hierbas
Vinagre de vino tinto
Vinagre de sidra
Salsa de nata líquida
Almendras y *miso*

Crudas

Col kale, aguacate y granada
Antojo vegano
Rábanos, zanahorias y col kale
Col lombarda crujiente
Al revés
Sudeste asiático
Calabaza y limón

Frascos pequeños

Superensalada verde
Higos y queso azul
Coles de Bruselas y parmesano
Queso feta, arándanos negros y nueces
Apio y parmesano
Espaguetis de calabacín con limón
Rúcula, hinojo y parmesano
Apionabo y remolacha
con *réproulade*
Grellos, col kale y Kamut®
Frijoles negros y maíz
Sandía, tomate y queso feta
Judías blancas, granada y pesto
Pimientos asados, judías y queso de cabra
Fresas, adormidera y queso *halloumi*
Salmón ahumado, alcaparras y berros
Pomelo, pistachos y berros

Espárragos mimosa
Taboulé
Tomate, *mozzarella* y rúcula
Trigo, manzanas y dátiles
Atún, hinojo y garbanzos

Frascos grandes

Ensalada César de pollo y col rizada
Niçoise con trigo sarraceno
Salmón, quinoa y *tzatziki*
Fattoush
Ensalada Cobb
Asiática con pollo
Pollo al *curry*
Lentejas, berenjenas y pasas
Ensalada de *falafels*
Arroz silvestre y nectarinas
Escanda menor, uvas y judías blancas
Melocotones, quinoa y diente de león
Salmón y espelta
Parrillada estival
Judías, brócoli y escarola
Col kale, boniato y cebada
Ensalada Waldorf
Guisantes, habas y Kamut®
Calabaza almizclera agridulce
Coliflor asada
Ensalada griega
Ensalada cremosa con quinoa
Shiitakes, arándanos negros y lentejas

Frascos dulces

Muesli del
desayuno
Parfait de ciruelas
Coco, chía y frutos
rojos
Quinoa y moras
Macedonia de
frutas exóticas
Dátiles, fresas y
nueces de Brasil





RECETA: SALMÓN AHUMADO, ALCAPARRAS Y BERROS

Esta ensalada es rica en grasas buenas para el corazón, que protegen contra el colesterol, la diabetes y la hipertensión. *10 minutos de preparación*

INGREDIENTES

- 50 g de salmón ahumado
- 50 g de pepino libanés, cortado en rodajas
- 10 g de berros
- 1 o 2 cucharadas soperas de vinagreta de vinagre de sidra (véase página 30)
- ½ cucharada soperas de alcaparras escurridas
- ¼ de cebolla roja pequeña, cortada en láminas finas
- ¼ de aguacate pequeño pelado, sin hueso y cortado en láminas
- 1 puñado pequeño de hojas de perejil liso

Verter la vinagreta en un frasco de 500 ml. Añadir la cebolla roja, las alcaparras, el pepino, el salmón ahumado, el aguacate, el perejil y, por último, los berros. Cerrar el frasco herméticamente.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

ENSALADAS EN FRASCO

68 recetas ligeras para el día a día.

Anna Helm Baxter

Lunweg Ed. 2017

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11, 95 €

A la venta desde el 10 de enero de 2017

Para más información a prensa:
Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335
lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

COMPONER LA ENSALADA EN UN FRASCO

El orden de las capas de ingredientes es primordial para que las ensaladas sean un éxito. La vinagreta se echará en primer lugar, seguida de los ingredientes que conviene que marinen en la salsa. A menos que se coma una la ensalada el mismo día, los elementos que podrían reblandecerse, como los picatostes o las nueces, deben separarse mediante un trozo de papel vegetal en la parte superior del frasco. Las frutas frescas deben añadirse el mismo día. Debe procurarse que las hojas de ensalada estén bien secas para que sigan frescas durante más tiempo.

Primera capa
 Para evitar que los ingredientes se reblandezcan y se maoeren, debe empezarse por la vinagreta. Calcular de 1 a 2 cucharadas soperas para un frasco pequeño, y de 2 a 4 cucharadas para uno grande. Las materias grasas tienen tendencia a solidificarse en el frigorífico, por lo que el frasco deberá estar a temperatura ambiente antes de agitarlo o usarlo.

Segunda capa
 Se compondrá de verduras duras y crujientes, que se reblandecerán al marinar en la vinagreta: cebolla, hinojo, tomate o zanahoria, por ejemplo. Este lugar también es adecuado para algunas legumbres, como las lentejas o los garbanzos, pero debe procurarse que estén completamente mezclados con la vinagreta para que la absorban de manera homogénea.

Tercera capa
 A continuación van los cereales más pesados, como el arroz, la cebada o el trigo. Si la ensalada no lleva cereales, aquí deben añadirse las demás verduras.

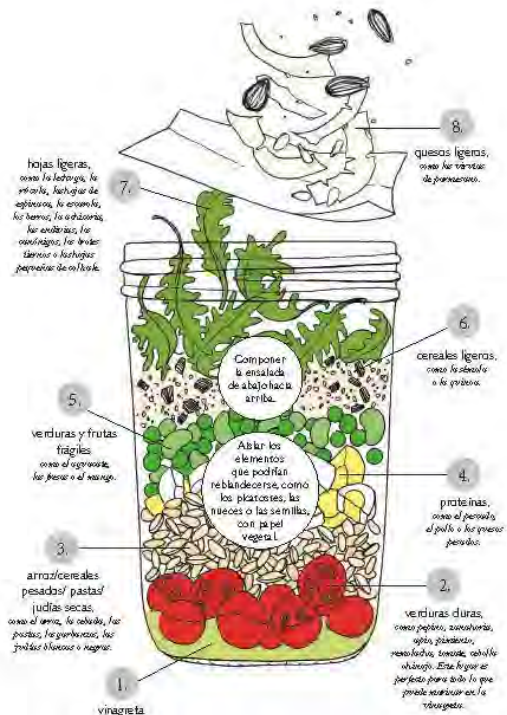
Cuarta capa
 Si se prevé comer la ensalada antes de 24 horas, añadir las proteínas como el pescado, el pollo o los quesos pesados (como el fetá).

Quinta capa
 Aquí es donde deben colocarse las frutas o verduras tiernas, como la calabaza o el boniato asado, el aguacate, las fresas o el mango. Como estas frutas frágiles contienen mucha agua y son ácidas, es preferible incorporarlas el día que se tenga previsto consumir la ensalada.

Sexta capa
 Es el momento de incluir los cereales ligeros, como la sémola o la quinoa. Si se emplean cereales pesados, añadir aquí las hojas de ensalada.

Séptima capa
 Las hojas de ensalada, como la lechuga, la rúcula o las hojas de espinaca, deben colocarse aquí. Se pueden probar nuevos productos como pequeñas hojas de manolacha, hojas de col, de col kale o de solega, o también semillas germinadas o brotes, interesantes desde el punto de vista nutricional.

Octava capa
 Aquí deben ponerse los quesos más ligeros, como las virutas de parmesano, y también las nueces, los picatostes, las semillas y los *dijón*. Separar de la ensalada todo lo que venga tendencioso a mojararse intentando un trozo de papel vegetal. Esta capa no debe añadirse hasta el día de la degustación.



FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ

para un frasco de 500 ml - 5 minutos de preparación



INGREDIENTES

50 g de maíz dulce • 75 g de frijoles negros, cocidos o en conserva
 1/2 aguacate pequeño pelado, sin hueso y cortado en dados
 20 g de lechuga romana picada • 1 puñado pequeño de tiras de tortillas mexicanas
 100 g de salsa de tomate, elaborada con 85 g de tomates cherry cortados en dados,
 1/2 de cebolla pequeña picada, 1 cucharada sopera de cilantro picado, 1 cucharada
 sopera de zumo de limón, 1 cucharada sopera de aceite, sal y pimienta

72

Especialmente beneficiosos para el sistema digestivo, los frijoles negros de esta ensalada disminuyen el riesgo de cáncer de colon.

1 **Saciar** 2 **Favorece la digestión** 3 **Reduce el colesterol**



Colocar la salsa de tomate en un frasco de 500 ml. Añadir el maíz, los frijoles negros, el aguacate y la lechuga. Cortar un cuadrado pequeño de papel vegetal y ponerlo sobre la lechuga. Añadir las tiras de tortillas y cerrar el frasco herméticamente.

73

DÁTILES, FRESAS Y NUECES DE BRASIL

para un frasco de 300 ml - 10 minutos de preparación



INGREDIENTES

85 g de fresas sin el raballo y cortadas en cuatro 3 dátiles Medjoul sin hueso (unos 80 g) • 75 g de yogur natural (un yogur desnatado o uno 0 % irá bien)
 20 g de mezcla de nueces de Brasil y pistachos sin la cáscara, tostados

156

Esta ensalada es una excelente fuente de selenio, que garantiza un buen metabolismo y participa en la fertilidad, en las funciones cognitivas y en las defensas inmunitarias.

1 **Reconstituyente** 2 **Favorece la digestión** 3 **Participa en el metabolismo**



Trinrar con una batidora los dátiles junto con 1 cucharada sopera de agua caliente para obtener un puré bien liso que se pondrá en el fondo de un frasco de 300 ml. Añadir el yogur y las fresas y, por último, las nueces de Brasil y los pistachos. Cerrar el frasco herméticamente.

157