

La ensalada es siempre el plato para comenzar las comidas ya que los crudos son el mejor alimento. Como sabéis, dentro del concepto de dieta depurativa y antioxidante, es importante añadir a nuestra dieta los crudos. Una buena parte de ellos deben de introducirse a través de las ensaladas. La mitad de nuestra ingesta de alimentos deberían ser crudos y las ensaladas son una buena manera de introducirlos. Las ensaladas son ideales como primer plato ya que contienen una gran cantidad de antioxidantes.

Conviene disponer de ingredientes diferentes para no repetir demasiado y la naturaleza es muy generosa. En las ensaladas comemos color y forma, y es en una ensalada donde podemos utilizar nuestra imaginación y creatividad. La cocina es un arte, y el cocinero, a través de la comida, siempre trata de sorprender a los comensales.

### INGREDIENTES

- ▷ **Lechugas** de varios colores.
  - ▷ **Canónigos**.
  - ▷ **Rúcula**.
  - ▷ **Cogollos** de Tudela.
  - ▷ **Endivias**.
  - ▷ **Calabacín**.
  - ▷ **Zanahoria**.
  - ▷ **Remolacha**.
  - ▷ **Nabos**.
  - ▷ **Rabanitos**.
  - ▷ **Pimientos**.
  - ▷ **Pepinos**.
  - ▷ **Tomates** muy maduros.
  - ▷ **Aceitunas**.
  - ▷ **Col lombarda** y otras coles.
- ▷ Tendremos siempre a mano **conservas vegetales** como alcachofas, espárragos, pimientos...
- ▷ **Los germinados** es otro de los ingredientes que solemos añadir a nuestras ensaladas pues nos aportan gran cantidad de enzimas y vitaminas. También es conveniente tener **fermentados** siempre en nuestras despensas ya que son muy digestivos y aportan una buena cantidad de probióticos y prebióticos. Puede ser col lombarda u otras coles. Lo ideal sería que los elaboráramos nosotros mismos, pero si no es posible siempre podemos comprarlos.

### ELABORACIÓN - EJEMPLO DE ENSALADAS PARA TODA LA SEMANA

- ▶ Ensalada de hojas variadas, diferentes lechugas con zanahoria, remolacha, tomate, pepino y salsa de aguacate.
- ▶ Ensalada de lechugas de varios colores y espinacas con remolacha, maíz, espárragos y salsa de espárragos.
- ▶ Endivias hojas o cortadas, fermentados de col, pimientos, alcachofas y sojanesa.
- ▶ Ensalada de espaguetis de calabacín con germinados de alfalfa y macerada con aceite de hierbas y tamari, levadura nutricional y mayonesa de calabacín.
- ▶ Ensalada de rúcula y canónigos, tomate, zanahoria, calabaza rallada, etc y salsa de albahaca pesto.
- ▶ Cogollos de Tudela cortados con una salsa de pimientos del piquillo.

*Todas las ensaladas irán siempre aliñadas con aceite de oliva virgen extra ecológico.*

*Que aproveche! On egin!*

