

Cuatro formas variadas de tomar ensalada

[Cuatro formas variadas de tomar ensalada](#)

[imprimir](#)



En pleno verano, no hay nada más ligero y refrescante que una ensalada variada. Pero cuando hablamos de ensalada no sólo nos referimos a un plato de lechuga con tomate. Si le añades más alimentos y le das un toque de gracia, se puede convertir en un saludable plato único. Fíjate en estos ejemplos:

1. **Ensalada con pasta:** Macarrones, espirales, caracolas o lacitos son las [pastas](#) más populares para preparar ensaladas. Bien fresquitas, puedes combinarlas con hortalizas, pescados en conserva, embutidos o frutas.
2. **Ensalada con arroz:** El [arroz](#) tiene unas características muy parecidas a la pasta. Su sabor y textura combinan con muchísimos ingredientes... ¡Sólo hay que tener imaginación! Puedes añadirle atún, lechuga y mayonesa, o probar a mezclarle un poco de surimi y salsa rosa.
3. **Ensalada con legumbres:** A menudo, pensamos en los platos de [legumbres](#) como una comida caliente. Sin embargo, garbanzos, alubias y lentejas saben estupendamente fríos en forma de ensalada. Con pimiento, lechuga, caballa y aceitunas quedan deliciosos.
4. **Ensalada con carne:** Las carnes aportan proteínas a la ensalada. El pollo, a la plancha o asado, es una de las mejores opciones. Combinándolo con manzana y nueces conseguirás una succulenta ensalada. Prueba también con la popular César, compuesta de pollo, pan tostado, lechuga y queso, y aliñado con una salsa de mayonesa, mostaza, ajo y anchoa.

Ya sabes que la creatividad es el mejor aliado en la cocina. Prueba nuevas combinaciones y crea tu propia ensalada original, saludable y deliciosa. ¡Suerte!

Etiquetas

[ensalada de arroz](#)

[ensalada de legumbres](#)

[ensalada con carne](#)

[legumbres](#)

[ensalada de pasta](#)

[pasta](#)

[ensaladas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.