



Recetas de ensalada fáciles y deliciosas

Ensalada de Pasta con Vegetales Mixtos

Ingredientes:

- 1 taza de pasta de trigo integral
- ½ pepino picado
- ½ tomate picado
- ¼ pimiento rojo/naranja picado
- 2 cucharada de cebolla roja picada
- ½ taza de brócoli floretes
- ½ taza de coliflor

Instrucciones:

- Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra, enjuague con agua fría y vuelva a escurrir.
- Mientras la pasta se cocina, combine todos los ingredientes en un tazón grande.
- Agregue la pasta cocida.
- Vierta el aderezo para ensaladas sobre la ensalada y mezcle suavemente.
- ¡Come y disfruta de la comida!



Ensalada de Grano Colorido

Ingredientes:

- grano de taza de elección (pasta, arroz integral, bulgar)
- 1 puede (15 oz.) garbanzos, sin sodio añadido, escurrido y enjuagado
- 1 tomate picado
- 1 ½ taza de Zanahorias ralladas
- 1 pimiento amarillo picado
- 2 tazas de espinacas bebé



Instrucciones:

- Cocine el grano de acuerdo con las instrucciones del paquete. Déjalo enfriar
- Mezclar el grano y las verduras en un tazón grande
- Hacer aderezo de ensalada y verter sobre granos y verduras
- ¡Come y disfruta de la comida!

Ensalada César de pollo a la brasa

Ingredientes:

- 10 tazas de lechuga romana
- 8 cucharada de queso parmesano
- 5 medianas pechugas de pollo deshuesadas y sin piel



Instrucciones:

- Cocine el pollo como desee, hornee, ase ala parrilla o sofríe.
- Haz vestirse.
- Mezcle la lechuga con el aderezo en un tazón grande.
- Cubra con pollo picado y queso.
- ¡Come y disfruta de la comida!