

# Ensaladas de Invierno

Prep: 10 a 20 min. Porciones: 4 - 6



## NOTAS DEL CHEF

A medida que los meses avanzan hacia días más cortos y un clima más frío, damos la bienvenida a las verduras de temporada como la col rizada, la acelga, la rúcula, las achicorias o endivias, y las espinacas. Estas verduras de temporada media o más resistentes tienen altos niveles de vitamina K, fibra, hierro y magnesio y ayudan a equilibrar las comidas más pesadas de carbohidratos y almidones durante la temporada de invierno.

A continuación, encontrará dos sugerencias para ensaladas de invierno que combinan bien con la mayoría de las cenas y se pueden hacer con verduras resistentes y alimentos básicos de su despensa. Consulte el diagrama de flujo "Cómo hacer una ensalada" del Directorio de Recetas FRESH HARVEST KITS 2021, para obtener instrucciones adicionales.



## Ensalada de Mandarinas de invierno

### INGREDIENTES

4 a 6 tazas de verduras mixtas: espinacas, lechuga, rúcula o acelga  
4 mandarinas sin semillas o 2 latas de mandarinas  
2/3 taza de nueces: almendras, marañones, nuez de castilla

ADICIONES OPCIONALES: granada, jitomate, arándanos pasas, ajo, queso (feta, parmesano).

Para agregar sabor extra a las nueces, tostar ligeramente en una sartén en la hornilla durante 2 a 3 minutos.

ADEREZO: Combinar en un frasco o envase.

2 cucharadas de Dijon u otra mostaza  
2 cucharadas de miel o jarabe para endulzar  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 taza de aceite (aceite de oliva, girasol, vegetal)  
2 cucharadas de vinagre (sidra de manzana, vinagre de arroz, vinagre blanco)

## Ensalada de manzana picada

### INGREDIENTES

1 taza de manzana o pera (cortada en rodajas o cubitos)  
1/2 taza de apio  
1/3 taza de arándanos pasas, uvas pasas o frutas secas  
1/4 cucharadita de ajo rallado  
1 taza de granos cocidos (quinua, pasta, arroz, cuscús) - siga las instrucciones del paquete para cocinar  
2 cebollas verdes

ADICIONES OPCIONALES: granada, jitomate, pepino, pollo en hilachas, atún / salmón o pescado ahumado, calabaza asada o saltada.

ADEREZO: combinar en un frasco o envase

2 cucharadas de Dijon u otra mostaza  
2 cucharadas de miel o jarabe para endulzar  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 taza de aceite (aceite de oliva, girasol, vegetal)  
2 cucharadas de vinagre (sidra de manzana, vinagre de arroz, vinagre blanco)