

Ensaladas



ENSALADA MIXTA

Ingredientes

Lleva como ingredientes básicos: **lechuga** (variadas), **tomate**, y alguno más de los siguientes sin que constituya una lista cerrada):

- Maíz
- Pepino
- Zanahoria rallada
- Huevo cocido
- -Queso fresco
- Trocitos de pollo
- -Atún

Para el aliño:

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre o limón
- Sal

Elaboración

Nos referimos normalmente a una ensalada mixta, cuando combina **alimentos de origen vegetal y animal**.

Para las ensaladas no conviene emplear con asiduidad **vegetales fibrosos**, como champiñón, brócoli, coliflor, etc. lo que se conoce como crudités, pues estos vegetales en crudo contienen **fitatos** que dificultan la absorción de minerales, especialmente calcio, hierro y cinc. Este inconveniente desaparece cuando se cocinan.

En las **ensaladas mixtas** han de predominar los ingredientes vegetales, siendo un complemento los de origen animal.



ENSALADA VEGETAL

Ingredientes

Lleva como ingredientes básicos, **lechuga** (variadas), **tomate**, y **cebolla**, con posibilidad de incorporar otros, como por ejemplo:

- Maíz
- Pepino
- Zanahoria rallada
- Aceitunas
- Fruta como: manzana, piña, fresa, etc.

Para el aliño:

- Aceite de oliva virgen
- Vinagre o limón
- Sal

Elaboración

No referimos a una sencilla ensalada cuando lleva únicamente ingredientes de origen vegetal, sin incorporar alimentos de origen animal.

Para las ensaladas **no conviene emplear con asiduidad vegetales fibrosos**, como champiñón, pimiento, brócoli, coliflor, etc. lo que se conoce como crudités, pues estos vegetales en crudo contienen **fitatos** que dificultan la absorción de minerales, especialmente calcio, hierro y cinc. Este inconveniente desaparece cuando se cocinan,

