

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Prepara una ensalada sencilla, deliciosa y ligera.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- 1 pepino
- 2 Jitomates
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano
- Aceitunas
- Queso vegano
- Lechuga orejona

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

la cáscara de un limón y la apartamos). Partimos a la mitad el limón y lo exprimimos en un frasco de cristal que tenga tapa. Agregamos 25 ml de agua, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de orégano triturado. Tapamos el frasco y agitamos.

(En caso de no tener un frasco, lo pueden mezclar bien en un

plato con un tenedor.)

3 veces la cantidad de aceite de oliva y volvemos a agitar hasta mezclar bien los ingredientes. Apartamos.

un platón ponemos una cama de lechuga orejona o de su preferencia. Colocamos por encima rodajas gruesas de jitomate bola. Colocamos por encima de cada una de las rodajas de jitomate, una rodaja de pepino (sin cáscara), un cubo de queso de almendra y una rodaja de aceituna negra. Agregamos por encima la ralladura de limón.

el aderezo en toda la ensalada.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ENSALADA RUSA

Te presentamos un platillo típico de Rusia, bien recibido y adaptado en muchos países. Se cuenta que la receta proviene del restaurante Hermitage de Moscú, elaborada por primera vez por el chef Lucien Olivier. Ahora, en Cocina Vegan Fácil te presentamos la versión vegana de esta famosa y exquisita ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

– 1 tronco de apio

- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento
- 250gr. de chícharos
- Mostaza
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1 taza de mayonesa vegana
- Sal

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 2 zanahorias peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y tapamos la cacerola. Dejamos que hiervan.

vez que están hirviendo las zanahorias, agregamos 250 gr de chícharos (Pueden ser frescos o congelados). Volvemos a tapar la cacerola y esperamos 5 minutos.

2 papas peladas y cocidas, partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos nuevamente la cacerola y dejamos que hierva. A los 10 minutos, revisamos que estén cocidas las papas. Apagamos el fuego y colamos (Podemos guardar el caldo de verduras para otra ocasión). Apartamos.

un bowl agregamos una taza de mayonesa vegana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, una cucharadita de mostaza, un poco de cebolla en

polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Apartamos.

las verduras en un bowl y cuando ya no le salga vapor, y aún esté caliente, agregamos un tronco de apio pelado y partido en rodajas muy delgadas. Agregamos la preparación de la mayonesa y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

con unas rajitas de pimiento.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ENSALADA DE EJOTES CON JÍCAMA

Su aportación en vitaminas C, A, B1, E, proteínas y calcio entre otros, la convierte en un alimento muy completo y bajo en calorías.

Una ensalada diferente, nutritiva y muy fácil de elaborar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

– Cebolla

-1/2 Jícama grande –

-1/4 de taza de almendras fileteadas

– 300 gr. de ejotes

– Aceite de oliva

– Sal

Modo de preparación

en una olla 300 gramos de ejotes congelados y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir semi tapamos y bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos los ejotes, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua de cocción de los ejotes, como caldo de verdura para otro guiso). Apartamos.

una sartén y caliente agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de almendras fileteadas y movemos constantemente hasta que doren por ambos lados. Las retiramos del sartén y las ponemos en un recipiente. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos de $\frac{1}{2}$ jícama grande (previamente pelada y partida en pequeños cubos).

durante 50 segundos. Agregamos los ejotes ya cocidos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

las almendras y mezclamos.

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Ver video

ENSALADA DE FRIJOL

Original, fresca y deliciosas ensalada mexicana. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Granos de un elote
- 1 chile verde
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 jitomate
- 1 limón
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- Aguacate
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 1/2tza. aceite de oliva
- 1tza. de frijol negro cocido
- Sal

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos los granos de un elote tierno. Agregamos agua a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, los dejamos un minuto más. Apagamos

el fuego y colamos los elotes. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y medio pimiento rojo (Previamente desvenados y partidos en pequeños cubos.

$\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado (Opcional)

$\frac{1}{2}$ jitomate partido en pequeños cubos.

los granos de elote y una taza de frijol negro cocido sin caldo y mezclamos bien todos los ingredientes

ADEREZO

al vaso de la licuadora el jugo de un limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, unas ramitas de cilantro, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos.

el centro de la tapa y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de olivo con la licuadora en acción. Apagamos la licuadora.

el aderezo a nuestra ensalada y mezclamos.

con unas rodajas de aguacate.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER RECETA

ENSALADA DE LECHUGA FÁCIL

Una ensalada fresca, fácil y rápida.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1/2 Pimiento morrón
- 1/2 Pepino grande
- 1 Jitomate
- 1/2 Aguacate
- 1/2 Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

con un cuchillo de plástico $\frac{1}{2}$ lechuga de la que ustedes gusten. Lavamos y desinfectamos bien. Ponemos en un plato

y desinfectamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrión del color de su preferencia, le retiramos las venas y las semillas. Lo rebanamos en pequeñas tiras y las partimos a la mitad. Agregamos en el plato.

agregamos $\frac{1}{2}$ pepino (previamente lavado, pelado y partido en rodajas, del grosor de su preferencia) Agregamos al plato.

en rodajas $\frac{1}{2}$ aguacate y lo agregamos al plato.

y desinfectamos un jitomate y lo partimos en rodajas. Lo agregamos al plato.

nuestro plato con todos los ingredientes al gusto de cada quien.

agregar sal y limón o un rico aderezo.

.

(Recuerda que toda la verdura debe ser previamente lavada y desinfectada)

Ver video

@marisolhernandez23

¡¡Buenos y airosos días desde Veracruz!! 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ Ay sí, creo que este tipo de ensaladas rápidas son las más ricas y son las que se disfrutan más y como bien dicen, haciéndolas con amor saben más ricas.

@mariadelrefugiogutierrezmu2261

Riquísima ensalada, gracias por compartir, me encanta verlos, son divertidos y me enseñan a cocinar rico.

@abrilescamilla6604

Muy rica esta ensalada, tiene razón siempre que cocinemos, debemos estar muy contentos de tener la bendición de poder hacerlo, ya que hay muchas personas en el mundo que no tienen ese privilegio. Un cariñoso abrazo hermosa familia.

@encarnahidalgo79

Hola, me encanta esta ensalada. Dan ganas de comerla solo con verla. Gracias por compartir. Un abrazo desde Barcelona.