

ENSALADAS COMO PLATO ÚNICO

Una ensalada es principalmente un plato frío con ingredientes en general crudos, predominando las **hortalizas mezcladas**, cortadas en trozos y habitualmente **condimentadas**, sobre todo con **sal, aceite de oliva y vinagre**.



Un plato tiene que tener 3 ingredientes fundamentales, y en las siguientes proporciones:

- Verduras: medio plato.
- Hidratos de carbono: un cuarto del plato.
- Proteínas: un cuarto del plato.

ENSALADAS COMO PLATO ÚNICO

Base: VERDURA, cruda o cocida

Lechuga	Berro	Tomate
Espinacas	Rúcula	Pimiento escalibado
Acelgas	Escarola	Zanahoria
Canónigos	Apio	Setas
Pepino	Cebolla	Espárragos



PROBAR:

- *Ensalada de cuscús, espinacas y fresas.*
- Ensalada con garbanzos y toque de menta.*

HIDRATOS DE CARBONO:

Pasta	Picatostes
Patata	Maíz
Arroz	
Cuscús	
Quinoa	



PROTEÍNAS: animales o vegetales

Atún	Pollo	Lentejas
Boquerón	Jamón	Garbanzos
Gulas	Huevo duro	Habas
Gambas	Bacon	Soja
Salmón ahumado	Queso	Judías

