

ENSALADA DE VERANO

VALEN ITURRIOZ

Se pueden crear platos de ensalada saludables, equilibrados y completos mezclando ingredientes al gusto. Valen nos propuso una ensalada de verano, muy fresca y colorida.

INGREDIENTES: (4 personas)

1 lechuga (300g), 250 g de tomate (dos tomates pequeños), 200 g de queso fresco 120 g de jamón, 120 g de surimi, 200 g de espárragos, 50 g de maíz hervido (2 cucharadas), aceite de oliva, vinagre y sal

PREPARACIÓN:

Quitar el rabino de los tomates y picarlos lo más pequeño posible con un cuchillo bien afilado para que la ensalada resulte más agradable. Quitar a la lechuga las partes a desechar y las partes blancas más gruesas. Limpiar con abundante agua y escurrir cuidadosamente. Colocar en una ensaladera las hojas de lechuga, el tomate cortado, el queso en dados, las tiras de jamón y surimi, el maíz y los espárragos. Para terminar, añadir la sal, vinagre y aceite de oliva al gusto. Valen nos sugiere aliñar en función de los gustos personales. Se puede probar a aliñar con limón, pimienta negra molida, orégano...

RECOMENDACIÓN:

Las ensaladas son frescas, sabrosas y fáciles de preparar. Las ensaladas de hoja verde con lechuga, canónigos, endibias y/o espinacas no aportan demasiadas calorías. A estas verduras se les puede añadir arroz, patata o pasta integral como fuente de hidratos de carbono. Las ensaladas además, admiten la suma de una fuente proteica como el bonito, jamón, pollo o lácteo. Para que el aporte calórico de la ensalada no sea muy elevado, se debe controlar la cantidad de aceite de oliva que se utiliza para el aliño. También aportan mucha grasa y no son tan saludables las salsas y aliños industriales.

UDAKO ENTSALADA

VALEN ITURRIOZ

Erabateko plater osasuntsu, orekatua eta beteak prestatu ditzakegu osagai guztiak nahastuta. Valenek udako entsalada prestatu izan digu, oso freskagarria eta koloretsua.

OSAGAIAK: (4 pertsona)

Letxuga bat (300g), 250 g tomate (bi tomate ertain), 200 g gazta fresko, 120 g Jamoi, 120 g Surimi, 200 g zain zuria, 2 koilarakada arto egosi (50 g), oliba olio apur bat, ozpina eta gatza

PRESTAKETA:

Kendu txortena tomateei eta zuritu aizto zorrotz batekin entsalada goxoago gelditzeko. Kendu letxuga hostoei mutur zimelak eta atal zurizurrinak. Ur ugaritan garbitu eta kontuz lehortu. Jarri entsalada ontzi batean letxuga hosto garbiak, tomate mami gorridun zatiak, gatza dadotan, jamoi tirak, surimi tirak, artoa eta zainzuriak. Amaitzeko, gatz-ozpindu, oliba olioarekin busti entsalada eta nahastu dena batera. (Beste edozein konbinazio erabil daiteke, norberak nahi bezala edota entsaladaren osagaien arabera: limoi zurkia, piper beltz ehoa...).

GOMENDIOA:

Entsaladak freskagarriak, zapoetsuak eta prestatzeko errazak dira. Hosto berdedun entsaladek, letxuga, ziazerba, kalonje, endibia dituzten entsaladek ez dakarte kaloria gehiegirik. Arroza, patata edo pasta integrala gehitu daitezke (karbohidrato iturri legez). Oro har, proteina-osagaien bat izaten dute, hala nola, atuna, pernila, oilaskoa edota esnekiren bat. Erne ibili behar dugu entsalada bustitzeko erabiltzen dugun oliba olio kantitatearekin, baita saltsa industrialekin ere, koipe eta azukre gehiegi izan baititzaket.