

# 3 recetas de ensaladas fáciles y diferentes

 [cocinacomidasaludable](https://www.instagram.com/cocinacomidasaludable)

[www.cocinacomidasaludable.com](http://www.cocinacomidasaludable.com)



## Ensalada de pepino, manzana y quinua

Esta ensalada es una dama blanca cargada de nutrientes y sabores, una ensalada novedosa y sencillísima de preparar que te dejará saciado y feliz. Es cremosa, fresca, con notas ácidas y dulces y de textura crujiente. ¡Si te gusta probar combinaciones diferentes, esta receta es para ti!

### Ingredientes (4-5 porciones):

- ½ taza de yogur griego sin azúcar
- 1 cucharada de miel
- Zumo de 1 limón grande
- Alguna hierba aromática fresca picada al gusto (cilantro, perejil, albahaca, hinojo, etc.)
- ½ pepino cohombro en rodajas a la mitad o en cubitos
- 1 manzana verde en láminas delgadas o en cubitos
- ¾ taza de quinua cocida
- Sal marina y pimienta al gusto

### Preparación:

- Primero prepara el aderezo, para esto combina el yogur con el limón, la miel y la hierba aromática. Mezcla muy bien hasta integrar y reserva.
- En un recipiente amplio agrega el pepino, la manzana, la quinua, el aderezo de yogur y combina. Nota: la quinua se cocina como el arroz, por 1 taza de quinua son 2 tazas de agua. Debes lavarla y escurrirla muy bien antes de cocinarla.
- Finalmente añade sal y pimienta al gusto y mezcla nuevamente para integrar sabores.
- Sirve y disfruta.

## Ensalada de fresas y mozzarella

Una ensalada fresca y exquisita con muy pocos ingredientes diferentes a los tradicionales, acompañada con una reducción de balsámico que le combina a la perfección. ¡Una receta ideal para cuando necesitas sorprender, pero sin complicarte!

### Ingredientes (2 porciones):

- 100 g de mézclum o lechuga de tu preferencia
- 200 g de fresas frescas en mitades
- 50 g de mozzarella preferiblemente de búfala en cubitos
- ¼ taza de nueces de tu preferencia troceadas
- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de panela en polvo o endulzante de tu preferencia

### Preparación:

- Primero prepara el aderezo, para esto agrega el vinagre balsámico y el endulzante a un sartén, remueve hasta disolver el endulzante y cocina a fuego bajo de 5 a 8 minutos o hasta que el líquido se reduzca más o menos a la mitad.
- Retira del fuego y reserva hasta enfriar por completo.
- Para la ensalada, dispone en la base de un plato o una fuente, el mézclum y rocíalo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, encima esparce las fresas, las nueces y el queso. Finaliza con el aderezo de balsámico por encima.
- Disfruta.



## Ensalada de repollo, piña y pasas

Esta ensalada es muy popular en celebraciones y navidad, por lo sabrosa, cremosa, novedosa y porque lleva pocos ingredientes; el gran problema es que normalmente la saturan con crema y azúcar que para nada son beneficiosos para el organismo, adicional es innecesario ya que la piña y las pasas deshidratadas son naturalmente dulces, por eso te propongo mi versión, más ligera pero igual de rica, ya lo verás.

### Ingredientes (4 porciones):

- 3 tazas de repollo picado en tiras delgadas
- 1 taza de piña fresca en cubos
- ½ taza de pasas deshidratadas
- ½ taza de yogur griego natural sin azúcar o crema de leche
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de agua

### Preparación:

- En una olla pequeña calienta el agua con 1 cucharada de miel, cuando hierva agrega la piña y cocina a fuego medio alto por 10 minutos. Nota: Si usas piña en conserva omite este paso.
- Retira del fuego, elimina el agua y deja escurrir bien la piña unos 5 minutos.
- En un recipiente, combina la crema o yogur con la cucharada de miel restante, mezcla muy bien hasta disolver y reserva.
- En otro recipiente añade el repollo, la piña bien escurrida, las pasas y la mezcla de yogur con miel. Combina pacientemente con una cuchara o espátula hasta que todos los ingredientes queden impregnados del yogur.
- Sirve inmediatamente o tapa y reserva en el refrigerador hasta el momento antes de servir.