31 DÍAS
31 ENSALADAS

@comida.real

Miriam Ruiz Gómez

COPYRIGHT

Primera edición: **2017**
ISBN: **978-1-387-20911-8**

Fotografías y textos: **Miriam Ruiz Gómez**

Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Creado a partir de la obra en https://www.instagram.com/comida.real/

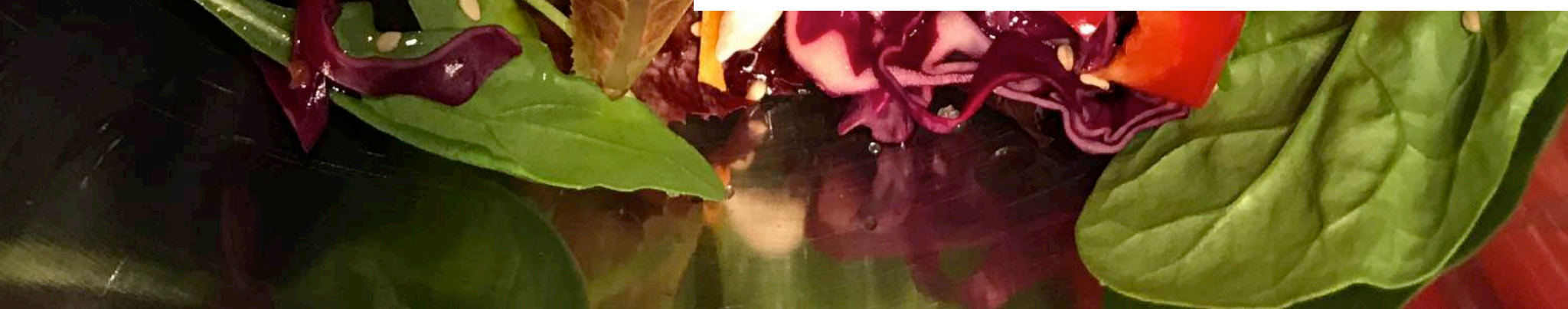
Para ver una copia de esta licencia, visite http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.

#31DÍAS31ENSALADAS

Hemos querido recopilar todas las ensaladas del reto para que podáis tenerlas todas juntas, consultarlas y hacerlas cuando queráis.

Espero que os sirva de ayuda y las disfrutéis tanto como nosotros.

@comida.real



ENSALADA 1/31

Componentes:

Kale (col rizada o col gallega)

Zanahoria y cebolla ralladas juntas

Aguacate

Semillas de sésamo

Aliño de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra), vinagre de manzana y sal

ENSALADA 2/31

Componentes:

Tomate

Pimiento rojo crudo

Cebolleta

Caballa

Pepinillos y aceitunas

Huevo frito

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 3/31

Componentes:

Garbanzos

Atún

Zanahoria

Pepino

Pimiento rojo crudo

Cebolla tierna

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 4/31

Componentes:

Kale

Pimiento rojo y verde crudos

Cebolla

Aguacate

Pepino

Lentejas

Arroz integral

Aliño de vinagreta de melocotón

ENSALADA 5/31

Es un batido de hortalizas crudas, es decir, una *"ensalada líquida"* .

Ingredientes:

2 tomates

1/2 pimiento rojo

1/2 pimiento verde

1/2 cebolleta tierna

1 pepino

1 aguacate

1 cucharada de aceite de oliva otra de vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 6/31

Componentes:

Lechuga

Tomate

Aguacate

Cebolla

Gambas

Queso de cabra

Aliño de vinagreta de mostaza

ENSALADA 7/31

Otra *"ensalada líquida"* o batido de verduras crudas...

Ingredientes:

Espinacas (unos 150g o media bolsa)

1 aguacate

1 plátano

1/2 cebolleta

El zumo de un limón

2 cucharadas de AOVE y sal

ENSALADA 8/31

Componentes:

La base es de brócoli picado y pasado 4 minutos por el microondas.

Tomates *cherry*

Queso azul

Pasas

Nueces

ENSALADA 9/31

Componentes:

Garbanzos

Tomates *cherry*

Pimiento rojo

Cebolla

Uvas pasas

Aguacate

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 10/31

Componentes:

La base es la zanahoria rallada

Aguacate

Rodajas de higos frescos

Cebolleta

Cilantro

Semillas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal.

ENSALADA 11/31

Componentes:

Zanahoria rallada

Tomate

Pimiento rojo

Cebolleta

Uvas

Restos de pollo asado de otro día

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal.

ENSALADA 12/31

Componentes:

Garbanzos

Cebolla

Pepino

Pimiento

Tomates *cherry*

Aguacate

Atún

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 13/31

Componentes:

Canónigos y brotes verdes tiernos

Cebolla

Tomates *cherry*

Uvas

Arroz Basmati

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 14/31

Otra “ensalada líquida”...

Ingredientes:

2 tomates

1/2 pepino

1/2 pimiento rojo

1/4 de cebolla

1 rodaja grande de sandía

1 cucharada de AOVE, 1 cucharada de vinagre de manzana y sal

ENSALADA 15/31

Componentes:

Kale

Zanahoria

Pimiento rojo

Aguacate

Fresas

Semillas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 16/31

Componentes:

Mezcla de lechugas

Pimiento rojo crudo

Tomate

Sandía

Atún

Gambitas al curry

ENSALADA 17/31

Ensalada "espesa" acompañada de palitos de verduras.

Ingredientes (todo batido):

Garbanzos

Pimiento rojo

Cebolla

Ajo

Comino

AOVE

Zumo de limón

Sal

ENSALADA 18/31

Componentes:

Zanahoria rallada

Tomate

Cebolla

Pepinillos caseros

Salmón ahumado

Arroz

Pasas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 19/31

Componentes:

Espinacas

Pimiento

Tomates *cherry*

Aguacate

Queso

Uvas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 20/31

Componentes:

Espinacas

Tomate

Aguacate

Uvas

Gambas salteadas con curry

Semillas (girasol, calabaza, sésamo y piñones)

ENSALADA 21/31

Componentes:

Lechugas variadas

Arroz

Tomates *cherry*

Atún

Cebolla morada

Uvas

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 22/31

Componentes:

Lechugas variadas y canónigos

Cebolla

Tomate

Aguacate

Champiñones crudos

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 23/31

Esta tocó fuera de casa...

Componentes:

Lechugas

tomate

Espárrago

Zanahoria

Cebolla

Aceitunas

Atún en escabeche

Guindillas

Aliño de AOVE, vinagre y sal

ENSALADA 24/31

Componentes:

Tomate

Cebolla

Aguacate

Virutas de queso parmesano

Aliño de AOVE, vinagre y sal

ENSALADA 25/31

Componentes:

Lechugas y canónigos

Cebolleta

Tomate

Uvas

Anchoas

Huevo

Semillas varias

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

ENSALADA 26/31

Componentes:

Lechugas y brotes verdes tiernos

Picado de zanahoria, pepino y cebolleta

Jamón serrano

Aliño de AOVE y vinagre de Jerez

ENSALADA 27/31

Componentes:

Base de brócoli picado y pasado 4 minutos por el microondas

Zanahoria espiralizada

Atún

Migas de queso azul

Queso fresco

Pasas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 28/31

Componentes:

Canónigos, espinacas y rúcula

Garbanzos

Remolacha

Tomates *cherry*

Anchoas

Queso feta

Semillas

Aliño de AOVE, vinagre y sal

ENSALADA 29/31

Componentes:

Tomate

Pimiento rojo

Cebolleta

Aguacate

Queso feta

Arroz

Pasas

Aliño de AOVE, vinagre de manzana y sal

ENSALADA 30/31

Componentes:

Kale

Tomate

Remolacha

Cebolla

Nectarina

Nueces

Aliño de AOVE, vinagre y sal

ENSALADA 31/31

Componentes:

Tomate

Cebolla

Pimiento rojo crudo

Atún

Huevo cocido

Aceitunas negras

Patata (bien chafada para que lo integrar todo)

Aliño de AOVE, vinagre de Jerez y sal

¿CON GANAS DE MÁS?

Si te ha gustado y quieres aún más ideas... ¡Sígueme!

@comida.real

@comidarealfood