



## Realidades de Nutrición

# Ensalada Nutritiva



**Las ensaladas hacen un gran comienzo en sus alimentos. De cualquier manera usted puede servir ensaladas como platillo principal. Las ensaladas pueden ser saludables, fácil de hacer, y satisfacen su apetito. Aquí hay algunos consejos para crear sus propias ensaladas saludables.**

### **Consejos Sobre Como Crear Ensaladas Nutritivas**

- ◆ Agregue variedad de vegetales a la lechuga fresca y hojas verdes. Use productos frescos de la temporada.
- ◆ Sea creativo y agregue frutas a sus ensaladas, como mandarinas naranjas, uvas, fresas o frutas secas (pasas, cerezas y arándanos disecados).
- ◆ Revuelva el aderezo bajo en grasa o sin grasa a las ensaladas. Agregue sazón y hierbas a su ensalada, como menta o albahaca.
- ◆ Para agregar proteína a su ensalada, añada frijoles, pollo, huevos cocidos, rebanadas de carne, tofu, atún o camarones.
- ◆ Acompañe las ensaladas con pastas o fideos.
- ◆ Rocíe queso bajo en grasa en sus ensaladas.



### **Ensalada Ranchera de Frijoles (Rinde 4 porciones)**

#### **Ingredientes:**

- ◆ ¼ de taza de vinagre de vino tinto
  - ◆ 2 cdtas. de aceite de oliva
  - ◆ ½ cdta. de sal
  - ◆ ¾ cdta. de pimienta
  - ◆ 1 lechuga romana picada
- Los siguientes 6 ingredientes cortados en cuadritos
- ◆ ½ taza de pepino
  - ◆ ½ taza de chile campana rojo
  - ◆ ¼ taza de chile campana amarillo
  - ◆ ¼ taza de zanahorias
  - ◆ ¼ taza de cebolla morada
  - ◆ ¼ taza de olivas negras sin semillas
  - ◆ ¾ cdta. de orégano fresco picado
  - ◆ 2 cdta. de albahaca fresca picada
  - ◆ ¾ taza de tomate picado
  - ◆ 1 taza de frijoles blancos (enjuagados y escurridos)
  - ◆ 1 taza de garbanzos (enjuagados y escurridos )
  - ◆ ½ taza de corazones de palma (hearts of palm)

En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre, aceite, sal, y pimienta. Revuelva muy bien. En otro recipiente grande, combine el resto de los ingredientes. Agregue el aderezo y sacuda despacio. Divida las porciones en 4 cantidades iguales.

#### **Información Nutricional Por Porción:**

Calorías 300, Grasa 10g, Grasa saturada 1g, Carbohidratos 42g, Fibra 12 gms



Ask the Dietitian  
Condado de Los Angeles, Salud Pública  
Programa de Nutrición  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)