

BUILD-A-SALAD

Serves 1 adult. Fill your plate with mostly vegetables. A healthy salad starts with lots of leafy greens, then includes a variety of colors of vegetables and some fruit. Nuts, seeds, and cheese are great additions to salads as well as for added texture and nutrition. Always make your own salad dressings to avoid added sugar and other unknown ingredients. Serve your salad on a pretty plate for presentation and top with added protein.

2 cups greens or lettuce

Kale, spinach, mixed greens, Swiss chard, arugula, Romaine lettuce

1 cup vegetables (raw, roasted, grilled)

Bell peppers, tomatoes, radishes, pumpkin, butternut squash, carrots, corn, yellow squash, asparagus, broccoli, Brussels sprouts, cucumber, celery, zucchini, red onion, beets, potatoes, cauliflower

½ cup fresh fruit or 2 Tbsp dried fruit (with no added sugar)

Berries, apples, oranges, apricots, peaches, mango, pineapple, pears, grapes, figs, plums

3-4 oz protein

Chicken, turkey, fish, shrimp, eggs, beans, lentils, quinoa

2 Tbsp healthy fat (optional)

Avocado, nuts, seeds, low-fat cheese

Make your own dressing

½ Tbsp olive oil

1 tsp balsamic vinegar, apple cider vinegar, or lemon or lime juice

½ tsp honey

Dash of salt and pepper

Pinch of fresh or dried herbs

Whisk the salad dressing in a small bowl or cup, then pour over the salad ingredients in another bowl. Toss until the dressing is well incorporated. Top with fresh herbs if desired.

Salads are a great way to pack in lots of nutrition.
A good salad will leave you satisfied in flavor and taste.

PREPARE-UNA-ENSALADA

Para 1 adulto. Llene su plato con la mayor cantidad posible de vegetales. Una buena ensalada siempre debe comenzar con una gran cantidad de hojas verdes. También debe incluir una gran variedad de vegetales de diferentes colores y algo de frutas. Nueces, semillas y queso son ingredientes que van muy bien en las ensaladas, además de añadirles una textura agradable, también aumentan su valor nutricional. Prepare siempre su propio aderezo, así evitará que contenga azúcar o cualquier ingrediente con el que no esté familiarizado. Para una buena presentación, sirva su ensalada en platos atractivos y póngales por encima algún tipo de proteína.

2 tazas de hojas verdes o lechuga

Col rizada, espinacas, mezcla de hojas verdes, acelgas, rucula, lechuga romana

1 taza de vegetales (crudos, cocidos o a la parrilla)

Pimientos, tomates, rábanos, calabaza, calabacitas, zanahorias, maíz, calabacín amarillo, espárragos, brócoli, repollitos de Bruselas, pepino, apio, calabacín, cebolla morada, remolacha, papas, coliflor

½ taza de frutas frescas o 2 cucharadas de frutas secas (sin azúcar)

Bayas, manzanas, naranjas, albaricoques, melocotón, mango, piña, peras, uvas, higos, ciruelas

3-4 onzas de proteína

Pollo, pavo, pescado, camarones, huevo, frijoles, lentejas, quínoa

2 cucharadas de grasa buena

Aguacate, nueces, semillas, queso descremado

Prepare su propio aderezo

½ cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre balsámico, vinagre de manzana, o jugo de limón

½ cucharadita de miel

Una pizca de sal y pimienta

Un toque de hierbas frescas o secas

Mezcle el aderezo de su ensalada en un bol pequeño, o en una taza.

Luego en otro bol bañe su ensalada con el aderezo y revuélvala hasta que se impregne muy bien.

Las ensaladas son la mejor forma de obtener ingredientes nutritivos. Una buena ensalada dejará satisfecho y lleno de sabor su paladar.
