

ENSALADAS

SE ACABARON LAS EXCUSAS
RECETARIO COMPLETO



LUGO TRAINER

RECETARIO

ENSALADAS RICAS Y DELICIOSAS



LUGO TRAINER SALAD

1 puñado de Rugula - kale
1 granada.
100 grs de Calabaza Asada
200 grs de Queso feta.
aderezo de : 1 cucharada de aceite de oliva y zumo de 1 naranja.

PICO DE GALLO

2 tomate
1 cebolla
1 puñado de Cilantro.
1/2 zumo de limón.
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de aceite de oliva



CAPRESA

2 tomates
1 puñado de albahaca fresca
100 grs de queso mozzarella
1 cucharada de pesto
1 puñado de rugula.

PASIÓN

1 puñado de Espinaca.
50 grs de fresas.
100 grs de queso feta.
30 grs de almendras fileteadas
Aderezo de:
1 cucharada de yogurt griego
1 cucharadita de tahini
sal, 1/2 limón.



GRIEGA

2 Tomates
1/2 Cebolla
50 grs de Aceitunas negras
100 grs de queso feta.
1 pepino
Aderezo:
1 cucharada de yogurt griego
1/2 limón
Eneldo fresco
sal al gusto



HUEVO SALAD

10 Tomate cherry
1/2 cebolla Morada
4 Huevos Duros
80 grs de aguacate
1 rama de celery ó apio españa
1 puñado de rugula ó berro
Aderezo
1 cucharada de yogurt griego
1 cucharadita de tahini
1 cucharada de aceite de oliva
sal al gusto



MIX COLOR

100 grs de Brocoli
1 zanahoria
100 grs de repollo morado
2 tomates
1/4 de Pimentón de color
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto



RUGULA SALAD

1 puñado de Rugula
100 grs de Espárragos
80 grs de Aguacate
20 grs de almendras fileteadas tostadas
1 cucharada de aceite de aguacate o de oliva
sal y pimienta al gusto



SALMÓN SALAD

1 puñado de Berro ó rugula
100 grs de Salmón ahumado
1/2 cebolla morada
80 grs de aguacate
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto



THAI SALAD

1 Pimentón
1 zanahoria
100 grs de repollo
1 pepino
2 tomates
1/2 cebolla
20 grs de almendras fileteadas
1 cucharada de aceite de oliva y picante.



DELICIOSA

100 grs de Vainitas
1/2 cebolla morada.
2 tomates
50 grs de queso azul
1 cucharada de aceite de oliva
sésamo





ARABE

2 tomates
1/2 cebolla morada
1 puñado de perejil fresco
1 pepino
100 grs de quinoa cocida
Aderezo
1/2 limón
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

ZUCHINNI SALAD

1 zuchinni o calabacín en juliana
1 Zanahoria en juliana
1/2 pimentón en juliana
1/2 cebolla morada en Juliana
saltear con 1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo
sal y pimienta al gusto



ENSALADA VEGETARIANA

150 grs de lentejas cocidas
2 tomates
1/2 cebolla
1 pepino
1 puñado de rugula
100 grs de quinoa cocida
1 zanahoria
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico

SE ACABARON LAS EXCUSAS

RECETARIO



LUGO
TRAINER