

Ensalada de verduras, un colorido compendio de sabores y nutrientes

Noticias 24hs | 12-06-2024 | 20:21



Ensalada de verduras

Las ensaladas de verduras son un plato ligero, refrescante y nutritivo que aporta una gran variedad de beneficios para la salud. Además de ser deliciosas, son una excelente manera de incluir una amplia gama de colores, sabores y texturas en la dieta diaria.

Salud y nutrición. A estas alturas de la vida, nadie puede negar que una ensalada de verduras tiene muchos aportes para la salud y la nutrición de las personas, aparte de ser una forma económica de dotar al cuerpo de una alimentación saludable en todas las perspectivas posibles.

Aun considerando eso, saber cómo prepararla y hasta hacerla más atractiva puede llegar a ser una barrera por superar.

Selección de ingredientes frescos y variados

La clave para una ensalada deliciosa y nutritiva radica en la selección de ingredientes frescos y de temporada. Por lo tanto, hay que elegir siempre una variedad de verduras de diferentes colores, ya que está demostrado que cada color aporta diferentes nutrientes.

Verduras de hoja verde: lechuga romana, espinacas, rúcula, kale.

Verduras crucíferas: brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo.

Verduras almidonadas: patatas, zanahorias, remolachas.

Verduras de tallo: apio, pepino, espárragos.

Tomates: cherry, bola, heirloom.

Pimientos: morrón, rojo, amarillo.

Cebollas: roja, blanca, morada.

No siempre se tendrá a disposición cada uno de los tipos de verduras, pero lo importante es que sea lo más variada posible la selección para que la ensalada pueda aportar todos los nutrientes posibles.

Beneficios nutricionales

Precisamente, las ensaladas de verduras son una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra. Las verduras son bajas en calorías y grasas, lo que las convierte en una excelente opción para mantener un peso saludable. Además, la fibra ayuda a regular el sistema digestivo y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Técnicas de preparación

Para que la ensalada sea fresca y crujiente a la vez, es importante lavar y cortar las verduras correctamente.

Lavado: hay que lavar bien las verduras con agua fría corriente para eliminar cualquier suciedad o residuo.

Secado: luego hay que secar las verduras con una toalla de papel o una centrifugadora para ensaladas. No siempre será el caso, pero es una forma de prevenir cualquier residuo.

Corte: posteriormente hay que cortar las verduras en trozos del tamaño deseado. Se puede usar un cuchillo afilado o una mandolina para obtener cortes uniformes.

Aderezos saludables

Las ensaladas pueden ser apetecibles para muchas personas gracias a los aderezos. Un buen aderezo puede realzar el sabor de la ensalada, además, sin agregar demasiadas calorías o grasas no saludables.

Aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico: es un aderezo clásico que resulta ser simple y delicioso. Simplemente, se mezclan partes iguales de aceite de oliva y vinagre balsámico, y se sazona con sal y pimienta al gusto.

Aderezo de yogur griego: el yogur griego es una base cremosa y saludable para un aderezo. Combinar yogur griego con jugo de limón, ajo, hierbas frescas puede ser todo lo que haga falta para llevar la ensalada a otro nivel.

Combinaciones de sabores y texturas

Las ensaladas de verduras son experimentación total. Por eso, experimentar con diferentes combinaciones de sabores y texturas en la ensalada es válido y también recomendable. Así, se pueden agregar frutas frescas, frutos secos, semillas o queso para darle un toque extra de sabor y textura. Algunas ideas de combinaciones:

Ensalada fresca de primavera: combinando lechuga romana, espinacas, fresas, nueces picadas y queso feta.

Ensalada crujiente de verano: combinando pepino, tomate, cebolla roja, maíz y aderezo de aguacate.

Ensalada mediterránea: tradicional, y se hace combinando lechuga romana, aceitunas negras, pimientos rojos asados, pepino, queso feta y aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico.

Sugerencias de acompañamiento

Las ensaladas de verduras se pueden disfrutar solas o como acompañamiento de una comida principal.

Pollo o pescado a la parrilla: la proteína magra a la parrilla es un complemento perfecto para una ensalada fresca.

Tofu o tempeh: para una opción vegetariana, puedes agregar tofu o tempeh marinado y cocido a tu ensalada.

Legumbres: las legumbres, como garbanzos o lentejas, son una excelente fuente de proteínas y fibra que pueden agregar textura y sabor a tu ensalada.

Autor: Redacción