



*Jorge López trae una carga de buena salud y mucho sabor en cuatro recetas de estupendas ensaladas. Comida ligerita con una dosis extrema de vitaminas, minerales y antioxidantes.*

**Q**UE NUNCA falten las ensaladas sobre su mesa porque estas preparaciones son un coctel de salud. Los ingredientes, habitualmente frutas y verduras frescas, traen una carga de beneficios para el cuerpo.

Por ejemplo, estos alimentos, son ricos en antioxidantes naturales que lo protegen frente a los radicales libres. Estos son los causantes de los procesos de envejecimiento y enfermedad de las células.

Llevar una dieta rica en alimentos antioxidantes (frutas y verduras) ayuda a reducir el riesgo de contraer cáncer y protege al sistema cardiovascular del daño que se produce por acción de los radicales libres. Salud que viene en un sabroso platillo, fresco y muy fácil de realizar.

*Saludables y sabrosas...  
¡Ensaladitas!*



## LO LIGHT

### ENSALADA DE ESPINACA Y MANGO

#### INGREDIENTES

- 300 gramos de espinaca
- 2 mangos
- 2 manzanas
- ½ piña
- Limón y sal al gusto

#### PREPARACIÓN

Lave el agua en abundante agua y píquela en tiras finas. Adicione el jugo de limón y sazone con sal. Pele el mango y córtelo igualmente en tiras finas. Retire el corazón de la manzana y rebánela en medias lunas. Pele la piña, retírele el tronco y píquela en tiras de unos tres centímetros de largo. Mezcle todos los ingredientes y sirva.



### ENSALADA DE RÚCULA Y TORONJA

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de rúcula
- 1 paquete de lechuga crespa
- 1 toronja en gajos
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 80 gramos de queso parmesano rallado
- 8 cucharadas de vinagre balsámico
- 6 cucharadas de vino tinto
- 40 gramos de semillas de sésamo

#### PREPARACIÓN

Limpie la rúcula y trocee la lechuga. Mezcle estos dos ingredientes y adicione los gajos de toronja (asegúrese de retirar toda la carnaza blanca que divide los gajos, pues suele ser amarga). Incorpore el pimiento rojo y mezcle bien. Aparte, mezcle el vino con el vinagre y las semillas de sésamo para obtener el aderezo. Bañe la ensalada con la vinagreta y sirva.

### ENSALADA DE ACHOGCHAS Y CEBOLLA

#### INGREDIENTES

- 10 achogchas
- 2 cebollas perla
- 2 mangos verdes
- 3 limones
- 1 pimiento rojo
- Semillas de sésamo
- Sal al gusto

#### PREPARACIÓN

Lave y pique las achogchas en aros y déjelos macerar en limón y sal. Rebane la cebolla en aros y déjelas reposar con media cucharada de vinagre blanco, orégano y sal. Pele el mango y córtelo en tiras finas. Haga lo mismo con el pimiento. Mezcle todos los ingredientes, incluyendo los jugos en los que se maceraron las achogchas y las cebollas. Salpique con las semillas de sésamo y sirva.



### ENSALADA BOULEVARD

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de lechuga romana
- 1 paquete de lechuga crespa
- 1 paquete de lechuga escarola
- 100 gramos de pechuga de pollo
- 150 gramos de palmito
- 100 gramos de queso maduro en cuadros
- 50 gramos de crotones de pan integral
- 8 cucharadas de vinagre balsámico
- 6 cucharadas de vino tinto
- 40 gramos de semillas de sésamo

#### PREPARACIÓN

Trocee las lechugas y mézclelas en un tazón. Sazone la pechuga con sal y pimienta y áse-la en una plancha. Cuando esté lista córtela en cuadros. Rebane el palmito en aros de un centímetro y medio. Aparte, para la vinagreta, mezcle el vinagre, el vino y las semillas de sésamo. Mezcle todos los ingredientes y bañe con el aderezo. Finalmente, termine colocando los crotones y sirva.

