

# Ensaladas

## Frescas y saludables

Por: Chef Jetzabel Rojas



### ADELGAZA Y SIÉNTETE BIEN COMIENDO ENSALADAS FRESCAS, DELICIOSAS, NUTRITIVAS Y FÁCILES DE PREPARAR.

Si has hecho de todo para verte bien y no logras tu objetivo, ahora es el momento de trabajar en ello. Health & Fitness y Viceroy Riviera Maya te presentan una forma sencilla de alimentación que puedes llevar a la práctica, sin importar si eres deportista de alto rendimiento o si te pasas el día sentado frente a la computadora. Todos pueden consumirlas con excelentes resultados.

### ¡Una ensalada por favor!

Un plato de ensalada contiene una gran cantidad de nutrientes: vitaminas, carotenos, flavonoides, isotiocianatos, prebióticos, probióticos, ácidos grasos y fibra, cada uno con distintas funciones benéficas para la salud. De ahí que las ensaladas

sean consideradas como alimentos funcionales.

### ¿Calorías o nutrientes?

Una hamburguesa contiene hasta 600kcal y 2 sincronizadas hasta 500kcal (dependiendo de su preparación). La ecuación es sencilla: a mayor número de calorías y menor cantidad de nutrientes, el cuerpo engorda y se vuelve propenso a enfermarse de distintos padecimientos. En contraparte, una cantidad adecuada de calorías sustentada por un gran aporte de nutrientes, resulta en la fórmula ideal para procurar un excelente físico y salud.

### ¿Sabes qué comer?

No es necesario quebrarse la cabeza. Sólo consume la mayor cantidad posible de alimentos naturales. Una de las mejores formas es comiendo ensaladas. A continuación, varias recetas de ensaladas ricas en sabor y nutrientes.

### Cocktail de Camarón

- 150 g de camarón cocido cortado en 4 partes
- 10 g de cebolla morada fileteada
- cilantro picado
- 150 g de salsa mexicana (tomate, cebolla y cilantro)

### Salsa cocktailera

- 250 ml de salsa Ketchup
- 200 ml de jugo de naranja natural
- 1 limón (jugo)
- sal y pimienta

**Mezcla todos los ingredientes y sirve.**

## Ceviche estilo Sonora

- 100 g de camarón picado, curado en limón
- 100 g de pescado curado en limón
- 30 g de apio cortado en cubitos
- 30 g de pepino cortado en cubitos chiquitos
- 10 g de chile serrano cortado finamente
- 150 g de salsa mexicana (tomate, cebolla y cilantro)
- 120 ml de jugo de tomate
- 150 ml de clamato
- aceite de oliva
- aguacate en cubos
- (agregar al final)
- sal y pimienta al gusto

**Cura las proteínas en el limón durante 1 hora, agrega los demás ingredientes y mezcla perfectamente.**

## Ceviche de Pulpo

- 200 g de pulpo cocido
- 50 g de cremoso de paprika\*
- 1 limón (jugo)
- 10 ml de ron Malibu
- 100 g de coco fresco cortado en juliana
- 10 g de menta picada finamente
- aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- \*Pon a sudar 10g de c/u: apio, cebolla y ajo, y licua con 10g de paprika

**Corta el pulpo en trozos pequeños, mezcla con el cremoso, agrega el jugo de limón y el ron. Añade el coco, la menta y el aceite. Rectifica la sazón pero no sobre mezcles, para evitar batirlo.**



## La Marea Salad

- 50 g de camarón curado en jugo de limón
- 50 g de pescado curado en jugo de limón
- 50 g de pulpo cocido, cortado en dados
- jugo de limón
- sal y pimienta al gusto
- 100 g de espinaca

- 50 g de nabo cortado en juliana
- 15 g de piel de chile serrano en juliana
- 5 g de cilantro picado
- aceite de oliva al gusto

**Mezcla las proteínas, agrega el jugo de limón y salpimienta. Mezcla la espinaca, el nabo, el serrano y el cilantro, y al final agrega el aceite de oliva. Adorna con un abanico de aguacate.**

## Ensalada de langosta con cítricos

- 1 cola de langosta, cocida a término medio
- ½ naranja en supremas
- ½ toronja en supremas
- 3 puntas de espárragos blanqueadas
- 1 pieza de palmito en salmuera, cortado en 4 partes
- jugo de limón
- aceite de oliva
- 5 g de menta finamente picada
- 5 g de cilantro finamente picado
- sal y pimienta al gusto

**Retira la carne de langosta del caparazón y pícala en trocitos. Agrega las supremas y sazona con el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla el nabo, el serrano y el cilantro, y al final, agrega el aceite de oliva. Adorna con un abanico de aguacate.**





## Ceviche de langosta

- 1 cola de langosta limpia y cortada en cubos medianos
- 1 diente de ajo finamente picado
- aceite de oliva
- jugo de limón
- salsa mexicana corte en juliana (tomate, cebolla morada y cilantro finamente picado)
- 100 g pepino sin piel ni semillas, cortado en juliana
- 100 ml de clamato
- 1 toque de salsa tabasco
- sal y pimienta al gusto

*Saltea la langosta con el ajo y el aceite de oliva, a término medio. Pon hielo debajo de un bowl donde vayas a trabajar. Agrega la langosta, mezcla con el limón y añade los ingredientes en el siguiente orden: la salsa mexicana, el pepino, el clamato, el tabasco y el aceite de oliva, y rectifica la sazón con la sal y pimienta y sirve.*

## Ensalada mexicana

- 150 g de mix de lechuga (larga, frisse, sangría)
- 70g de queso fresco cortado en cubos
- 20 g de pimiento rojo sin piel y cortado en julianas
- 20 g de pimiento amarillo sin piel y cortado en julianas
- 20 g de pimiento verde sin piel y cortado en julianas
- vinagreta de jalapeño (para hacer una vinagreta regular, agrega chile jalapeño asado sin piel ni semillas, cortado finamente)
- juliana de tortilla de maíz frito

*Mezcla todos los ingredientes y rectifica la sazón con sal y pimienta.*



## Ensalada Panzanella

- 1 jitomate cortado en gajos
- 1 tomate verde cortado en gajos
- 3 tomates cherry cortado en dos
- cebolla morada cortada en juliana
- crotones
- queso mozzarella
- hojas de albahaca
- sal y pimienta al gusto
- aceite de oliva

*Mezcla todos los ingredientes. Sazona con sal y pimienta y el aceite de oliva.*

**AGRADECIMIENTO**  
Chef Jetsabel Rojas  
Viceroy Riviera Maya  
Pág. Web: [www.viceroyrivieramaya.com](http://www.viceroyrivieramaya.com)