

# Como crear una ensalada



¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!

## Aderezo:

### Aceite:

- Aguacate
- Oliva
- Semilla de sésamo

### Ácido:

- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre balsámico
- Vinagre de vino tinto

- Jugo de limon
- Jugo de lima

### Complemento:

- Ajo
- Chalotes
- Mostaza de Dijon

## Ingredientes:

### Vegetales:

- Remolacha
- Brotes de soja
- Pimientos
- Brócoli
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Ejotes
- Hongos
- Cebolla
- Rábanos
- Cebollino
- Calabaza de verano
- Tomates
- Calabacín

### Frutas:

- Manzanas
- Aguacate
- Bayas
- Clementinas
- Arándanos secos
- Higos
- Mango
- Naranja
- Melocotón
- Pera
- Granada
- Pasa

### Proteína:

- Pollo
- Huevos
- Pescado
- Frijoles (negro, pintos)
- Garbanzo
- Edamame
- Lentejas
- Almendras
- Pacana
- Nogal
- Semilla da calabaza
- Queso (bajo en grasa)

### Hierbas:

- Albahaca
- Cilantro
- Menta

## Base:

- Rúcula
- Coles de bruselas, ralladas
- Repollo
- Col Rizada
- Berza
- Lechuga
- Verdura mixtas
- Espinaca
- Berro