

# ENSALADA VERDE



## Ingredientes

5 tazas de lechuga orejona trozada  
2 tazas de frambuesas  
1 aguacate rebanado  
1 ½ tazas de piña picada  
2 o 3 cucharadas de semillas de girasol

\*\*Aderezo: vinagreta o miel mostaza

Para la vinagreta:

(se mezclan en partes iguales Aceite de Oliva y Vinagre Balsámico y se agitan)

# Ensalada con Frutos Rojos



## Ingredientes

- 8 tazas de lechuga romana trozada
- 1 taza de fresas rebanadas finamente (no picadas)
- 1 taza de moras azules
- 1 taza de zarzamoras
- 1 taza de frambuesas
- ½ taza de cacahuates tostados

\*\*Aderezo: miel mostaza

# Ensalada de Frutas



## Ingredientes

- ¼ de taza de menta fresca picada
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 Melón en Perlas
- 2 tazas de fresas rebanadas finamente (no picadas)
- 1 ½ tazas de uvas verdes partidas a la mitad
- 4 kiwis pelados y cortados en rebanadas finas

\*\* Se le puede agregar un poco de miel natural de abeja

# Ensalada de Melón con Menta

---



## Ingredientes:

- ½ Melón en Perlas
- 1 taza de fresas rebanadas finamente (no picadas)
- 1 taza de moras azules
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de ralladura de limón (fresca)
- 2 cucharadas de hojas de menta finamente picadas (frescas)

## DESAYUNO DE LA SEMANA - Omelette de Brócoli Asado

---

- 6 Huevos grandes
- 1 cebolla roja mediana troceada en cuadritos pequeños
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 2 tazas de brócoli troceado
- Pizca de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de queso parmesano

CALENTAR EL HORNO A 350° F (180° C)

Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego lento.

Anadir la cebolla y cocinar. Removiendo a menudo hasta que la cebolla empiece a ablandarse (alrededor de 3 minutos).

Incorporar el ajo, el perejil y el brócoli y continuar cocinando, removiendo a menudo hasta que el brócoli tome un color verde claro (alrededor de 3 minutos).

Sazonar con sal y pimienta. En un recipiente grande batir bien los huevos.

Incorporar a la mezcla del brócoli. Engrasar una fuente de horno honda de dos litros de capacidad. Verter la mezcla del brócoli en la fuente. Espolvorear de manera uniforme con el queso parmesano.

Hornear sin tapar durante 25 ó 30 minutos hasta que la omelette esté firme en el centro. 3 Raciones.