

kiwiliación

10 ENSALADAS FRESCAS

para verano



PRESENTADO POR:

**eva**®

ENSALADA DE DURAZNO con jamón serrano



ENSALADA DE DURAZNO con jamón serrano

TIEMPO: 30 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para la ensalada

- 3 duraznos
(en cuartos, sin semilla)
- 1 cda. de mantequilla
- 1 taza de miel de maple
- 1 rama de romero
- Sal
- 1 bolsa de **Eva® Ensalada Trio**
- 2 tazas de arúgula
- 1 taza de bolitas de queso mozzarella
- 100 g de jamón serrano
- 1 taza de zarzamora

Para el aderezo

- 2 cdas. de mostaza
- ½ cdta. de hojuela de chile
- ⅓ de taza de vinagre de vino tinto
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio, coloca los duraznos y cocina por 2 minutos de ambos lados. Posteriormente, agrega la miel de maple, el romero y un poco de sal y cocina a fuego medio por 10 minutos. Retira los duraznos y reserva la miel.
2. Combina la **Eva® Ensalada Trio**, la arúgula, el queso mozzarella, el jamón serrano y las zarzamoras. Reserva.
3. Para el aderezo: licúa la miel, la mostaza, las hojuelas de chile, el vinagre de vino tinto, la sal y la pimienta. Reserva.
4. Sirve la ensalada de durazno y baña con la vinagreta.

ENSALADA

CÉSAR

en frasco



ENSALADA

CÉSAR

en frasco

TIEMPO: 30 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para la ensalada

- 2 pechugas de pollo
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 tazas de crutones
- 3 tazas de **Mini Romaine Eva®**

Para el aderezo

- 1 anchoa (*finamente picada*)
- 1 cdta. de mostaza
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cdta. de salsa de soya
- 1 cdta. de salsa inglesa
- 1 pieza de yema de huevo
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Queso parmesano

Preparación

1. Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, tapa y cocina las pechugas de pollo por 10 minutos de cada lado. Retira y corta en cubos. Reserva.
3. Corta la **Mini Romaine Eva®** en rodajas y reserva.
4. En un bowl, mezcla la anchoa, la mostaza, el jugo de limón, la salsa de soya y la salsa inglesa. Cuando la mezcla esté muy bien integrada, incorpora la yema y mezcla muy bien. Después, vierte el aceite de oliva poco a poco y agrega sal y pimienta. Reserva.
5. Pon una capa de **Mini Romaine Eva®** en un frasco, luego añade una capa de pollo, una capa de crutones y una capa de queso parmesano. Baña la ensalada César con el aderezo.

BOWL

MEDITERRÁNEO

de salmón con quinoa



BOWL

MEDITERRÁNEO

de salmón con quinoa

TIEMPO: 20 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para el salmón

- 2 lonchas de salmón (200 g c/u)
- Flor de sal
- Pimienta rosa
- 1 cda. de hinojo
(finamente picado)
- Aceite de oliva

Para el bowl

- 1 ½ tazas de quinoa (cocida)
- 1 taza de queso feta
(en cubos pequeños)
- 1 taza de jitomate cherry
(a la mitad)
- ½ taza de aceituna negra
- ½ taza de garbanzo (cocido)
- 1 taza de pepino
(en medias lunas)
- 1 bolsa de **Eva® Ensalada Toscana**

Preparación

1. Sazona el salmón con sal, pimienta e hinojo y cocina en una sartén con aceite de oliva a fuego medio por 5 minutos. Corta el salmón en rebanadas y reserva.
2. En un bowl, combina la quinoa, el queso feta, los jitomates cherry, las aceitunas negras, los garbanzos, los pepinos y **Eva® Ensalada Toscana**. Incorpora las rebanadas de salmón y la vinagreta.
3. Sirve el bowl mediterráneo.

ENSALADA

CAPRESE

con pollo



ENSALADA

CAPRESE

con pollo

TIEMPO: 20 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para la vinagreta

- ½ taza de vinagre balsámico
- ¼ de taza de azúcar morena
- 1 cdta. de ajo (*finamente picado*)
- Sal
- Pimienta
- ½ taza de aceite de oliva

Para el pollo

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 milanesas de pollo
- Sal
- Pimienta

Para la ensalada

- 2 tazas de **Espinaca Eva®**
- 2 tazas de jitomate cherry (*en mitades*)
- 2 tazas de mini queso mozzarella
- 1 taza de albahaca (*en tiras delgadas*)

Preparación

1. En un bowl, combina el vinagre balsámico, el azúcar, el ajo, la sal y la pimienta. Cuando los ingredientes estén muy bien integrados, vierte el aceite de oliva poco a poco. Reserva.
2. Coloca el pollo en una tabla y sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. Vierte un poco de aceite sobre una parrilla a fuego medio y cocina el pollo por 10 minutos o hasta que esté completamente cocido. Corta en tiras y reserva.
4. Coloca una cama de **Espinaca Eva®** en un plato y añade el pollo, los jitomates y el queso mozzarella. Decora con albahaca y baña con la vinagreta.

ENSALADA DE HIGO

y jamón serrano



ENSALADA DE HIGO y jamón serrano

TIEMPO: 35 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para el jamón serrano

- 300 g de jamón serrano
- 2 cdas. de aceite de oliva

Para la nuez

- 1 taza de azúcar
- 1 cda. de mantequilla
- 2 tazas de nuez de Castilla

Para la vinagreta

- ½ taza de miel
- 1 cdta. de mostaza
- 1 cda. de mostaza antigua
- 1 cda. de vinagre de manzana
- Sal
- Pimienta
- ½ taza de aceite de oliva

Para la ensalada

- 2 tazas de **Ensalada Green Boost Eva®**
- 1 taza de queso de cabra (desmenuzado)
- 2 tazas de higo (en cuartos)

Preparación

1. Coloca el jamón serrano en la charola de la freidora de aire. Barniza con el aceite de oliva y cocina a 200 °C por 5 minutos. Retira y corta en tiras. Reserva.
2. Calienta el azúcar en una sartén a fuego medio hasta que se derrita y tome un color dorado, posteriormente, agrega la mantequilla. Cuando se derrita, incorpora la nuez, mezcla y cocina a fuego bajo. Retira y coloca en una charola con papel encerado. Deja enfriar y trocea. Reserva.
3. Para la vinagreta: combina la miel, la mostaza, la mostaza antigua, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta. Cuando los ingredientes estén bien integrados, vierte el aceite de oliva poco a poco. Reserva.
4. Coloca una capa de **Ensalada Green Boost Eva®** en un bowl, añade el jamón serrano, la nuez, el queso de cabra, los higos y baña con la vinagreta.

ENSALADA

THAI



ENSALADA

THAI

TIEMPO: 35 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para la marinada

- ½ taza de salsa de pescado
- ½ taza de jugo de limón
- Hojuelas de chile
- 2 chiles jalapeños rojos
(*en rodajas*)
- 4 cdas. de albahaca
(*finamente picada*)
- ¼ de taza de azúcar
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- 500 g de camarón

Para la ensalada

- 2 tazas de **Lechuga Primavera Eva®**
- ½ taza de hojas de albahaca
- 1 taza de zanahoria
(*en tiras delgadas*)
- 1 taza de jícama
(*en tiras delgadas*)
- 1 taza de mango (*en láminas*)
- 1 taza de pepino (*en láminas*)

Preparación

1. En un bowl, combina la salsa de pescado, el jugo de limón, las hojuelas de chile, el chile jalapeño, la albahaca, el azúcar, el aceite de oliva y el ajo. Agrega los camarones y deja marinar en refrigeración por 30 minutos.
2. Calienta un poco de aceite en una sartén y cocina los camarones durante 3 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidos. Deja enfriar un poco.
3. Coloca una cama de **Lechuga Primavera Eva®** en un platón y añade las hojas de albahaca, la zanahoria, la jícama, el mango y el pepino. Sirve los camarones encima y vierte la salsa con la que se cocinaron.

TACO HUNAN



TACO HUNAN

TIEMPO: 35 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para los tacos

- Aceite de ajonjolí
- ½ taza de cebolla *(finamente picada)*
- 2 tazas de molida de pollo
- 1 taza de zanahoria *(en cubitos)*
- 1 taza de calabaza *(en cubitos)*
- 1 taza de champiñón *(en cubitos)*
- 1 taza de jícama *(en cubitos)*
- Aceite de ajonjolí
- Sal
- Pimienta

Para la salsa

- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 2 cdas. de salsa teriyaki
- 2 cdas. de salsa de ciruela
- 2 cdas. de jugo de naranja
- 1 domo de **Eva® Sweet Crunchy**
- Ajonjolí negro

Preparación

1. Calienta el aceite de ajonjolí en una sartén a fuego medio. Sofríe la cebolla, agrega el pollo y cocina por 5 minutos. Posteriormente, añade la zanahoria, la jícama, los champiñones y la calabaza y sazona con sal y pimienta. Reserva.
2. Para la salsa: en un bowl, combina el jugo de limón, la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de ajonjolí, la salsa teriyaki, la salsa de ciruela y el jugo de naranja. Mezcla hasta integrar y reserva.
3. Coloca una hoja de **Eva® Sweet Crunchy** y agrega el relleno. Espolvorea un poco de ajonjolí negro y acompaña con la salsa.

ENSALADA

DE PASTA

al limón



ENSALADA DE PASTA al limón

TIEMPO: 30 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 6

Para la marinada

- 1 taza de jugo de limón amarillo
- ¼ de taza de queso parmesano
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Para la ensalada

- 1 pechuga de pollo (*sin hueso*)
- 2 tazas de pasta orzo (*cocida*)
- 1 bolsa de **Eva® Fresca Mixta**
- 1 taza de jitomate cherry (*a la mitad*)
- Ralladura de limón amarillo

Para la vinagreta

- 1 taza de jugo de limón amarillo
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de queso parmesano

Preparación

1. Mezcla el jugo de limón, el queso parmesano, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Vierte la marinada sobre el pollo y deja reposar en refrigeración por 30 minutos.
2. Calienta el aceite en una sartén y cocina el pollo con la marinada. Tapa y cocina a fuego medio por 10 minutos. Corta en rebanadas y reserva.
3. Mezcla la pasta orzo con **Eva® Fresca Mixta**, los jitomates y el pollo.
4. Para la vinagreta: licúa el jugo de limón, el aceite de oliva y el queso parmesano. Reserva.
5. Sirve la ensalada con la pechuga de pollo y la vinagreta de parmesano.

ITALIAN

CHOPPED

salad



ITALIAN CHOPPED salad

TIEMPO: 15 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 6

Para la marinada

- 3 tazas de **Lechuga Italiana Eva®**
(en tiras delgadas)
- 1 taza de salami (en tiras delgadas)
- 1 taza de pepperoni (en tiras delgadas)
- 1 taza de cebolla morada
(en tiras delgadas)
- 1 taza de pimiento rojo rostizado
(en tiras)
- ½ taza de chile güero
(en rodajas delgadas)
- 1 taza de jitomate cherry (a la mitad)
- ½ taza de aceituna negra (a la mitad)
- ½ taza de aceituna verde (a la mitad)
- ½ taza de queso parmesano
(en láminas)

Para la vinagreta

- ½ taza de vinagre de vino tinto
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 2 cdas. de orégano seco
- 2 cdas. de ajo (finamente picado)
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

1. En un bowl, combina la **Lechuga Italiana Eva®**, el salami, el pepperoni, la cebolla morada, el pimiento rojo, el chile güero, el jitomate cherry, las aceitunas negras, las aceitunas verdes y el queso parmesano. Mezcla hasta integrar.
2. En otro bowl, mezcla el vinagre de vino tinto, el aceite de oliva, la mostaza Dijon, el orégano, el ajo, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Sirve la ensalada, baña con la vinagreta y decora con más queso parmesano.

SASHIMI DE ATÚN



SASHIMI DE ATÚN

TIEMPO: 20 MIN • DIFICULTAD: BAJA • PORCIONES: 4

Para la ensalada

- 1 ½ tazas de **Lechuga Francesa Eva®**
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- ¼ de taza de chile jalapeño *(en rodajas)*
- ½ taza de mango *(en láminas)*
- ½ taza de pepino *(en láminas)*
- 1 ½ tazas de sashimi de atún

Para el aderezo

- ¼ de taza de jugo de naranja
- 2 cdas. de jengibre (rallado)
- 1 cda. de miel
- ¼ de taza de aceite de ajonjolí
- 2 cdas. de salsa de soya

Preparación

1. Acomoda la **Lechuga Francesa Eva®** en un platón y añade las hojas de cilantro, el chile, las láminas de mango y las láminas de pepino. Coloca el sashimi de atún y reserva.
2. En un bowl, mezcla el jugo de naranja, el jengibre, la miel, el aceite de ajonjolí y la salsa de soya hasta integrar.
3. Baña el sashimi y la ensalada con la vinagreta.