

kiwilimón

10 ensaladas

* **FRESCAS** *

para el verano



PRESENTADO POR:



* Ensalada de * POLLO BBQ



kiwilimón



Ensalada de **POLLO BBQ**

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de pechuga de pollo
(*en cubos medianos*)
- 1 taza de salsa BBQ
- Aceite
- Sal y pimienta
- 2 tazas de lechuga sangría
(*troceada*)
- 1 taza de grano de elote amarillo
- ½ taza de cebolla morada
(*en cubos pequeños*)
- 2 tazas de **Glorys®** (*en mitades*)
- 1 taza de aguacate
(*en cubos medianos*)
- Aceite de oliva
- Cilantro (*finamente picado*)
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén y sella la pechuga de pollo. Sazona con sal y pimienta y cocina por 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
2. Vierte la salsa BBQ en la misma sartén, mezcla con el pollo y cocina por 3 minutos más. Reserva.
3. Coloca una base de lechuga sangría en un cuenco de madera y agrega los granos de elote amarillo, la cebolla morada, los **Glorys®**, el aguacate y el pollo BBQ. Vierte el aceite de oliva e incorpora el cilantro.
4. Sirve y acompaña con tostadas horneadas.

* Ensalada estilo * RATATOUILLE



Ensalada estilo RATATOUILLE

TIEMPO: 1 H

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA

- 1 bolsa de **Pimientos mixtos NatureSweet®** (en cubos de 2 cm)
- 2 berenjenas japonesas (en cubos de 2 cm)
- 3 calabazas amarillas (en medias lunas)
- 3 calabazas italianas (en medias lunas)
- Aceite de oliva
- 1 cdta. de tomillo seco
- 1 cdta. de mejorana seca
- 2 tazas de cuscús
- 2 tazas de agua (para el cuscús)
- 2 cdas. de mantequilla (para el cuscús)

PARA EL ADEREZO

- 1 taza de **Glorys®** (rostizados y finamente picados)
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cdta. de albahaca seca
- 1 cdta. de orégano seco
- Sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla los **Pimientos mixtos NatureSweet®**, la berenjena, las calabazas, el aceite de oliva, la mejorana, el tomillo, la sal y la pimienta. Coloca los ingredientes en la canastilla de la freidora de aire y hornea a 180 °C por 15 minutos. Retira y reserva.
2. Para el cuscús: calienta el agua en una olla hasta que hierva. Agrega un poco de sal, la mantequilla y el cuscús. Tapa y cocina por 5 minutos. Deja enfriar y reserva.
3. Para la vinagreta de tomate: en un bowl, emulsiona el aceite de oliva con el vinagre de vino tinto, luego incorpora la albahaca y el orégano seco. Emulsiona, agrega los tomates rostizados picados y sazona al gusto. Reserva.
4. Sirve el cuscús en un plato, agrega las verduras rostizadas y acompaña con la vinagreta de tomate.

* Ensalada de * **MANGO con PEPINO**



Ensalada de **MANGO CON PEPINO**

TIEMPO: 20 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA

- 10 **Mini Pepinos NatureSweet®** *(en rodajas)*
- 4 mangos Ataúlfo *(en cubitos)*
- 2 zanahorias *(en tiritas)*
- ¼ de taza de cebolla morada *(en tiritas)*
- ½ taza de cacahuete *(tostado)*
- 1 taza de tofu *(en cubitos)*

PARA LA VINAGRETA

- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- ½ taza de aceite de ajonjolí
- ¼ de taza ajonjolí
- 1 cda. de jengibre *(rallado)*
- 2 cdas. de ajonjolí negro
- ¼ de taza de brotes de cilantro

PARA SERVIR

- Pasta de wonton *(en tiras, frita)*

PREPARACIÓN

1. Corta el **Mini Pepinos NatureSweet®** en rodajas. Reserva.
2. Para la vinagreta: licúa el jugo de limón, la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de ajonjolí, el ajonjolí, el jengibre, la sal y la pimienta.
3. Mezcla los pepinos, el mango, los cacahuates, la zanahoria y el tofu. Reserva.
4. Sirve la ensalada, añade los brotes de cilantro y la pasta wonton. Acompaña con el aderezo de ajonjolí.

* Ensalada de * FRUTOS ROJOS



Ensalada de **FRUTOS ROJOS**

TIEMPO: 1 H 30 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 6

PARA LA MARINADA

- ¼ de taza de miel de abeja
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 1 cdta. de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PARA LA ENSALADA

- 1 pechuga de pollo
- 2 tazas de espinaca baby
- 1 ½ tazas de **Comets™**
- ½ taza de zarzamora
- ½ taza de frambuesa
- ½ taza de mora azul

PARA LA VINAGRETA

- ¼ de taza de miel de abeja
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezcla la miel de abeja, la mostaza Dijon, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Reserva.
2. Vierte la preparación anterior sobre la pechuga y marina en refrigeración por 30 minutos. Hornea a 180 °C por 30 minutos. Corta en rebanadas y reserva.
3. Para el aderezo: licúa la miel de abeja, el aceite de oliva extra virgen, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta.
4. Combina las espinacas, los **Comets™**, los frutos rojos, el aderezo y la pechuga de pollo y sirve.

* Ensalada de VERANO *



kiwilimón



Ensalada de VERANO

TIEMPO: 20 MIN

DIFICULTAD: BAJA

PORCIONES: 4

PARA LA VINAGRETA

- ¼ de taza de arándano (*finamente picado*)
- ¼ de piñón blanco (*tostado*)
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cdas. de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta

PARA LA ENSALADA

- 5 duraznos (*asados, en cuartos*)
- 2 tazas de arúgula
- 2 tazas de **Cherubs®**
- 1 taza de queso mascarpone
- ¼ de taza de hojas de menta
- Baguette (*rebanado y tostado*)
- Albahaca

PREPARACIÓN

1. Mezcla los arándanos, los piñones, el vinagre de vino tinto y el aceite. Reserva.
2. Coloca la arúgula, los duraznos, la menta y los **Cherubs®** en una ensaladera y mezcla hasta integrar. Agrega el queso mascarpone.
3. Baña la ensalada con la vinagreta de arándanos y acompaña con rebanadas de baguette tostado.

* Ensalada de * **POLLO TROPICAL**



Ensalada de POLLO TROPICAL

TIEMPO: 1 H 3 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA EL POLLO

- 1 pechuga de pollo (*en fajitas*)
- Sal y pimienta
- Aceite

PARA LA VINAGRETA

- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite de oliva
- 6 cdas. de jugo de limón
- 1 cdta. de miel
- 1 cdta. de ralladura de limón
- 2 cdtas. de hojuelas de chile

PARA LA ENSALADA

- 2 mangos (*en cubos pequeños*)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de piña (*en cubos medianos*)
- 1 taza de pepino (*en cubos pequeños*)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla morada (*en cubos pequeños*)
- $\frac{1}{4}$ de taza cilantro (*finamente picado*)
- 2 tazas de **Constellation®**

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén y sella las fajitas de pollo. Sazona con sal y pimienta. Cocina por 6 minutos y reserva.
2. Mezcla el jugo de limón, la miel, la ralladura de limón, las hojuelas de chile y el aceite de oliva. Usa un batidor globo para emulsionar. Reserva.
3. Combina los **Constellation®**, el mango, la piña, el pepino, la cebolla morada y el cilantro. Agrega la vinagreta de limón con miel, mezcla y reserva.
4. Sirve la ensalada y acompaña con las fajitas de pollo.

* Ensalada de CÍTRICOS *



Ensalada de CÍTRICOS

TIEMPO: 26 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA HORNEAR LOS TWILIGHTS®

- 2 tazas de **Twilights®**
- 1 cdta. de romero
- 1 cdta. de tomillo
- 1 cdta. de sal de ajo
- 1 cdta. de cebolla en polvo

PARA LA ENSALADA

- 1 taza de acelga arcoíris (*troceada*)
- ½ taza de granada
- 1 taza de mandarina (*en supremas*)
- 2 naranjas (*en supremas*)
- 2 toronjas (*en supremas*)
- 1 taza de queso feta (*en cubos*)

PARA LA VINAGRETA

- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cdas. de vinagre de manzana
- ¼ de taza de nuez tostada (*troceada*)
- ¼ de taza de almendra tostada (*troceada*)
- 2 cdas. de miel

PREPARACIÓN

1. Agrega los **Twilights®** en una charola y rocía con aceite, romero, tomillo, sal de ajo y cebolla en polvo. Hornea a 180 °C por 6 minutos. Reserva.
2. Acomoda la acelga arcoíris y la granada en una ensaladera. Mezcla y agrega las supremas de naranja, mandarina y toronja junto con los **Twilights®** horneados y el queso feta.
3. Mezcla el vinagre, la miel, el aceite, la nuez y las almendras. Usa un batidor globo hasta emulsionar.
4. Sirve y baña con la vinagreta de nuez y almendra.

* Ensalada de * PIMIENTOS CON BURRATA



Ensalada de PIMIENTOS CON BURRATA

TIEMPO: 1 H

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 2

PARA LA ENSALADA

- 1 bolsa de **Mini pimientos dulces NatureSweet®**
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ cabeza de ajo
- 1 cda. de hierbas italianas
- Sal de grano
- ½ taza de piñón blanco (*tostado*)
- 300 g de burrata

PARA EL ADEREZO

- ⅓ de taza de vinagre de vino tinto
- ¾ de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo rostizado
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de albahaca fresca (*finamente picada*)
- 2 tazas de arúgula baby

PARA ACOMPAÑAR

- Focaccia

PREPARACIÓN

1. Corta los **Mini pimientos dulces NatureSweet®** a la mitad y combina con el ajo, las hierbas italianas, el aceite de oliva y la sal de grano. Hornea a 180 °C por 20 minutos. Reserva.
2. Para el aderezo: licúa el vinagre de vino tinto, el aceite de oliva extra virgen, los ajos rostizados, la sal y la pimienta. Vierte en un bowl y agrega la albahaca.
3. Coloca una cama de arúgula sobre un plato extendido y añade los pimientos rostizados, la burrata, los piñones y el aderezo de ajo rostizado.
4. Sirve y acompaña con rebanadas de focaccia.

Ensalada de QUINOA



kiwilimón



Ensalada de QUINOA

TIEMPO: 25 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA

- 1 ½ tazas de fajitas de pollo
- Sazonador estilo cajún
- Aceite vegetal
- 1 ½ tazas de **Constellation®** (a la mitad)
- 1 taza de quinoa
- ½ taza de calabaza (cocida, en medias lunas)
- ½ taza de aceituna negra
- ½ taza de aguacate (en cubos)
- ½ taza de granos de elote amarillo
- Sal y pimienta

PARA EL ADEREZO

- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 taza de miel
- 1 cda. de vinagre
- 2 cdas. de mostaza
- 1 diente de ajo
- ½ taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Sazona las fajitas de pollo con el sazón estilo cajún y cocina en una sartén a fuego alto. Cocina por 8 minutos y retira cuando estén bien cocidas.
2. Cocina la quinoa en una olla con agua hirviendo y sal por 20 minutos o hasta que esté bien cocida. Escurre y enfría.
3. Mezcla la quinoa, las calabacitas, las aceitunas, el aguacate, los granos de elote amarillo y los **Constellation®**. Sazona con sal y pimienta y mezcla.
4. Licúa el jugo de limón, la miel, la mostaza, el vinagre, el diente de ajo y el aceite de oliva en forma de hilo para lograr una emulsión.
5. Sirve la ensalada con las fajitas de pollo y baña con el aderezo de miel y mostaza.

* Ensalada *

GRIEGA



Ensalada GRIEGA

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA

- 4 **Baby Pepinos NatureSweet®**
- 1 taza de **Glorys®**
- 1 taza de **Pimientos Mixtos NatureSweet®** (*en cubitos*)
- 2 tazas de lechuga romana
- ¼ de cebolla morada
- ½ taza de aceituna kalamata (*rebanadas*)
- ½ taza de queso feta (*en cubitos*)

PARA LA VINAGRETA

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de vinagre de vino blanco
- 3 cdas. de jugo de limón amarillo
- 1 cda. de azúcar
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Corta los **Baby Pepinos NatureSweet®** en rodajas y los **Glorys®** a la mitad. Reserva.
2. Corta los **Pimientos Mixtos NatureSweet®** en cubos. Reserva.
3. Mezcla la lechuga, los pepinos, los pimientos, el queso feta, la cebolla morada y las aceitunas. Mezcla hasta integrar y reserva.
4. Para la vinagreta: usa un batidor globo para emulsionar el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón y el azúcar. Sazona con sal y pimienta.
5. Sirve la ensalada y acompaña con la vinagreta.