

ENSALADAS Y SALSAS

Ensalada de Cebolla Rebanada

Rebane 2 cebollas grandes en anillos aplique el jugo de 4 limones, revolver, servir sobre hojas de lechuga con rodajas de tomate.

ENSALADA ARCO IRIS:

Ingredientes

Ralle 1/2 remolacha fresca,

Pique fino 3 tallos de apio,

1 cebolla,

2 zanahorias ralladas,

4 cucharadas de perejil picadito.

Preparación: Aplique salsa de aguacate sobre el arco iris con ajos, culantro, aceite de oliva, sal y jugo de limón.

Ensalada de Zanahoria y Coco:

Mezcle el coco y la zanahoria en partes iguales.

Use repollo y tomate, Aplique crema de soya con coco.

Ensalada vistosa de Coliflor.

1 coliflor pequeña rallada

1 taza de aguacate en cubitos

½ taza de chile verde

½ taza de zanahoria rallada

2 cucharadas de cebolla picada 4 rábanos pequeños

-13-

ENSALADA DE FRUTAS: Ideales para desayunos y Cenas

Ingredientes

Aguacate.

Piña.

Naranja y coco.

Preparación

Prepare y corte la naranja y el aguacate en cubitos, ralle el coco y ponerlo sobre 2 rebanadas de piña.

Ensalada de Fruta y Piña:

Ingredientes

2 pedazos de piña

2 tazas de uvas sin semillas

1 taza de gajos de naranja en pedazos, ponerle crema de soya o coco,

1 taza de coco rallado, húmedo, fresco.

● **SALSA DE CHILE PICANTE:** Se licuan 4-5 chiles picantes con agua. Se cuelean y guardan en botella plástica en la refrigeradora, dura bien. Parte puede guardar en un recipiente con orificio

angosto, para aplicar con mayor control las gotas. Esta cantidad de chiles es suficiente fuerte para dos litros. Al terminar se puede agregar más agua. El chile entero no dura guardado, se pone mal. Condimentos que no perjudican la digestión: Chile picante, pimienta negra, curry, limón, ajo, cebolla, culantro, perejil, y algunas hierbas frescas como orégano, romero, albahaca, etc. no debe ser cocidos. Por supuesto los picantes si lo utilizan deben ser en moderación.

Algunos se pueden cultivar en el patio o en cajas. Para economizar se puede sembrar el ajo y la cebolla y utilizar los tallos verdes y luego dejar crecer más, crecen rápido. Sembrando los dientes separados de una cabeza de ajo, se puede suplir de tallos verdes por casi un año. Para una familia será suficiente con sembrar los dientes de dos cabezas de ajo. Los tallos saben igual.

● **SALSA DE AJO EN ACEITE:** Esto es para tajadas de pan tostado o simple. Es un licuado de vaso aceite y 6-8 dientes, perdura buen tiempo. Se utiliza también como aderezo para ensalada verde con limón.

● **SALSAS EN GENERAL:** Se puede utilizar limón con aceite. Evitar uso de vinagre, muy perjudicial para la digestión. Las salsas licuadas se preparan basándose en hortalizas como chile rojo, zanahoria, pepino, lechuga, cebolla, culantro, hierbas frescas, tomate, remolacha, apio, etc. No falta utilizar todas las hortalizas a la misma vez. Las variedades pueden ser numerosas. Por ejemplo, puede dar un sabor más suave, con menos ajo y menos condimentos, pero con tapa de dulce, utilizada en salsas de remolacha. Hay que usar la imaginación y experimentar. Las salsas licuadas deben ser utilizadas el mismo día, preparar cantidades menores. Los ingredientes para espesar son: aguacate, nueces, semillas con linaza, ajonjolí, maní crudo, granos remojados, plátano al vapor, etc.

● **SALSA DE PEJIBAYE:** Pejibayes cocidos licuados con ajo, culantro y curry, con medio vaso de agua. La cantidad de los ingredientes según lo espeso que se desea y el sabor. Condimentar al gusto.

● **ENSALADA VERDE:** Debe ser la mayor parte de la comida principal del día. Basta con una al día, si es amplia. Debe tener al menos 6-10 ingredientes con el tomate, repollo o lechuga predominantes. Además algunos de estos: rabanitos, chile, culantro, cebolla, ajo, zanahoria (o remolacha) rallada, brócoli, etc. Sobre esto puede poner aguacate o paté o crema de garbanzos, alfalfa nacida o granos remojados. Es bueno variar algunos ingredientes de día a día. Palmito crudo en tajadas es bueno y de buen sabor, es otra opción. También apio, hierbas frescas, trébol que crece silvestre en los patios, trocitos de sábila que tiene puntos blancos (quitar las espinas), coliflor, etc., son algunas opciones más. Trébol crece en zonas frescas y tiene sabor de limón. En zonas cálidas las hojas tiernas de pochote son comestibles. En lugar de limón pedazos de piña. Lavar los ingredientes, las lechugas y otras dos veces por inmersión. Encima se puede poner aguacate o ajonjolí molido.

● **ENSALADA DE PLÁTANO O DE BANANO VERDE:** Se toman tajadas de estos cocidas al vapor. Enseguida poner en un recipiente y añadir cebolla, ajo y culantro picados, aceite y condimentar al gusto. Parece a ensalada de papas.

● **ENSALADA DE REPOLLO MORADO:** Con procesador de alimentos se trituran repollo morado, cebolla, ajo y culantro. Enseguida poner en un recipiente y añadir limón, aceite y tomate. No falta

aderezo al servir. Nota: Con las ensaladas en lugar de los granos se puede sustituir con coco. Otra opción en lugar de granos remojados, son semillas de girasol peladas. Poca cantidad, es excelente fuente de proteína sana. Nota: Si es deseado se puede agregar trozos de algas marinas tipo Nori con remojo de un segundo en agua. Fuente abundante de microelementos, inclusive yodo. Da un toque marino a esta ensalada.