

Ensaladas de legumbres



NUTRIPLAN

ÍNDICE

Agradecimientos	3
Sobre mí	4
Le gumbres ¿Por qué consumirlas?	5
Aliños	9
Aliño Cremoso	9
Aliño de Mango	9
Aliño Hinda	10
Aliño Tahini-Limón	10
Ensalada de tomate, pepino y alubias	11
Ensalada de co gollos con remolacha y alubias	12
Ensalada de espinacas, tomates cherry, aceitunas negras y alubias	13
Ensalada de tomate, espinacas y lentejas	14
Ensalada de pimiento verde, tomate, zanahoria, cebolla morada y lentejas	15
Ensalada de pepino, pimiento rojo y verde, tomate, aceitunas negras y lentejas	16
Ensalada de co gollos, pimiento rojo, zanahoria, cebolla y garbanzos	17
Ensalada de rácula, rabanitos, queso fresco rojo, tomate y garbanzos	18
Ensalada de pimiento verde y rojo, tomate, cebolla morada y garbanzos	19

Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar a cada uno de mis pacientes de NUTRIPLAN, que son los que cada día me transmiten su agradecimiento de mis funciones como Dietista-Nutricionista. Pero especialmente, quiero agradecer a una paciente que a través de su cambio de hábitos de alimentación y estilo de vida, ha encontrado su luz y, desde ese momento, la comparto en cada consulta. Ha sido la que me ha impulsado a redactar este ebook, gracias DIANA.

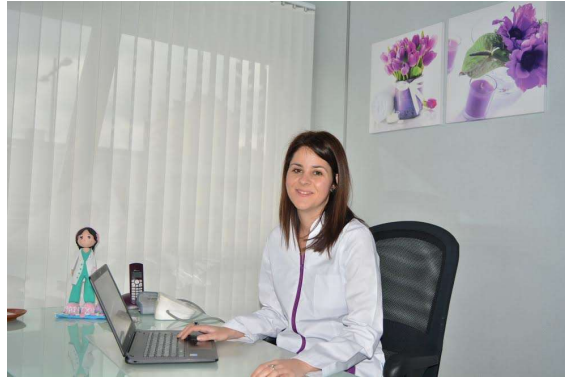
Quiero agradecer a otro gran amigo que vive a muchos kilómetros, pero cada vez que nos vemos, me hace observar desde un punto objetivo la trayectoria profesional de M^a Jose Navas y de NUTRIPLAN. Y esto ha sido una inyección de energía para redactar este ebook, gracias ÓSCAR.

Por otra parte, quiero agradecer a mi compañero de viaje, ya que me ha impartido un curso exprés de fotografía para sacar las fotos de este ebook, gracias ASIER.

Por último, quería agradecer a la docta que ha diseñado las recetas de los aliños, ya que, son creaciones tuyas, gracias CARLOTA ESTEVE DE MIGUEL

Sobre mí

Sin saber muy bien en qué consistía la carrera de **Nutrición Humana y Dietética**, me diplomé en 2007 y soy la colegiada con el nº EUS093. Debido a mi experiencia personal, ya que en la infancia y adolescencia sufrí obesidad, me ha permitido vivir mi profesión con vocación donde me he involucrado con empatía y asertividad a cada uno de mis pacientes.



NUTRIPLAN nació en junio 2011 debido a la necesidad que sentía como dietista-nutricionista de ofrecer a la población la opción de transmitir hábitos de alimentación saludables sin ningún tipo de interés comercial.

centro mi trabajo en las **consultas de asesoramiento dietético y nutricional de pérdida de grasa corporal** manteniendo mis orígenes, pero he actualizado el mensaje según las recomendaciones han ido cambiando. A pesar de ello, sentía que todavía me faltaban herramientas prácticas y actualizadas para poder ofrecer en las consultas y así, **acompañar a mis pacientes de una forma más activa**. Esta modificación fue posible a través de la formación recibida.

Por ello, he conseguido que **NUTRIPLAN**, esté especializado en asesoramiento dietético y nutricional para la pérdida de peso donde tendrás un acompañamiento activo para que consigas tus objetivos. Este lo realizo a través de **EDUCACIÓN NUTRICIONAL** con protocolos adaptados a cada patología (si la hubiere) así como, herramientas sencillas y prácticas adaptadas a tus necesidades individuales.

Durante este tiempo **he logrado formarme en el ámbito de Nutrición Clínica (patologías digestivas, autoinmunes, cardiovascular...), Nutrición Deportiva, Vegetarianos, Embarazo y Lactancia, Baby Led Weaning**. Para que sea cual sea tu situación, tengas herramientas adaptadas a tus necesidades.

Legumbres ¿Por qué consumirlas?

Se denomina legumbre a las semillas contenidas en las plantas de las leguminosas. Las legumbres más comunes son las lentejas, garbanzos, alubia blanca o pinta, habas, guisantes, cacahuetes, habas de soja...

El primer motivo por el que es recomendable consumirlas, es **por tu salud**. Las legumbres, al igual que todos los alimentos, hay que observarlos no sólo desde el punto nutricional de ese alimento, sino del conjunto del plato y/o tu alimentación. Esto es, no es lo mismo tomarse unas lentejas con chorizo y morcilla que una ensalada de lentejas con tomate, cebolla, pimiento rojo, verde y zanahoria. En ambos platos, hay lentejas, pero el primero hay que sumarle las grasas saturadas, colorantes... de los embutidos y en el segundo plato, las vitaminas, minerales y fibra que aportan las hortalizas que acompañan al plato.

Desde el punto de vista nutricional, las legumbres tienen un alto **contenido en proteína** (a pesar de no ser una proteína completa), **hidratos de carbono**, **fibra dietética**, **vitaminas del grupo B** donde destacamos la **niacina**, **ácido fólico** y **minerales** principalmente **hierro**, **calcio**, **fósforo** y **magnesio**, y **bajo contenido en grasas**, además **de ser grasas insaturadas cardiosaludables**. Por tanto, lo hace que sea un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional, pero como hemos comentado anteriormente, analizando la totalidad del plato, no sólo las legumbres.

Por otra parte, las legumbres tienen un alto contenido en hidratos de carbono, por lo que es plato energético. Esto hace que tengamos que tener en cuenta la ración del plato que añadimos. Según las recomendaciones del Plato Saludable (ver imagen Plato Saludable) de la universidad de Harvard, $\frac{1}{2}$ plato es para vegetales, $\frac{1}{4}$ proteína y $\frac{1}{4}$ hidratos de carbono. Las legumbres las consideramos como fuente de proteínas vegetales, por tanto, debe ocupar el $\frac{1}{4}$ de tu plato.

Comidas y Cenas



@nutriplansc.es

Imagen del plato saludable

Las legumbres forman parte del patrón de la dieta mediterránea y se recomienda su consumo al menos 3 vez/semana. ¡claro! Si hacemos las típicas lentejas con chorizo y morcilla, 3 vez/semana, lo primero es que aumentarán los niveles de colesterol en sangre, peso... y lo segundo es que, por mucho que te gusten las lentejas de esta forma, si no variamos, nos acabaremos cansando.

Las legumbres son platos muy versátiles, pero están culinariamente encasillados en la forma de cocinado, normalmente se toman en platos calientes y con sacramentos. Los platos calientes, evidentemente en el invierno, son muy agradables. Pero en verano, no es nada apetecible.

Esta frecuencia de al menos 3 vez/semana, hace que, si tomamos proteínas vegetales, no tomemos proteínas animales. Y la consecuencia se trata de reducir grasas saturadas de las proteínas animales y aumento de las grasas insaturadas de las legumbres. Todo ello hace que nuestra salud cardiovascular (entre otras), mejore.

No podemos olvidar que, si aumentamos el consumo de proteínas vegetales, el sistema agroalimentario se convierte en más sostenible. Una de las consideraciones de sostenibilidad que se indican precisamente, es basar la alimentación principalmente en alimentos de origen vegetal y consumir carne de manera consciente.

Otro aspecto que no podemos perder de vista, es que las legumbres no suponen una gran inversión en la cesta de la compra de las familias. Lo que facilita su presencia en la recomendación indicada de un consumo al menos de 3 vez/semana.

El último aspecto que quería reseñar sobre las legumbres, es su palatabilidad. Resultan platos muy agradables al palar, muy ricos como solemos decir. Para disfrutarlos, te animo a que ¡abras tu mente! pruebes recetas nuevas y las adaptes en función de la estación en las que nos encontremos.

Este ebook que he elaborado de recetas de ensaladas de legumbres, con las 3 legumbres más consumidas, (lentejas, alubia blanca y garbanzos) para que las puedas usar en tu día a día. Puedes cocer las legumbres o coger los botes de

legumbres ya cocidas. Son más recomendables las cocidas en casa, pero vamos a ser realistas, hay semanas que andamos más liados de trabajo, el niño se pone malo, imprevistos... que hacen que no tengas tiempo para cocer las legumbres. Para eso están los buenos procesados, para usarlos cuando se necesitan. A todo ello hay que sumar que estando de vacaciones, no te vas a poner a cocer unas legumbres o que en verano tenemos más planes (piscina, amigos, ruta en bici...). Por tanto, en lugar de dejar de usar este grupo de alimentos, coge botes de legumbres para tener siempre en tu despensa y úsalas.

Las ensaladas que he creado, son lo 3 o 4 ingredientes (a parte de la legumbre), ya que considero que no hay que añadir muchos ingredientes porque sino nos perdemos en tantísimos sabores diferentes. También comentarte, que he utilizado productos de temporada como, tomate, pepino, pimientos... y no he utilizado salvo en un par de recetas, ingredientes de poco consumo. Sino que están elaborados con ingredientes que probablemente tengas en casa.

¿Conoces **EL TRUCO DEL ALMENDRUCO** para las ensaladas de legumbres? Siguiendo las recomendaciones del plato saludable, ponemos una gran cantidad de verduras (al menos medio plato), utilizamos la proteína vegetal de las legumbres (un cuarto del plato, que son 4-6 cucharadas una vez cocidas) y podemos añadir un hidrato de carbono (pasta, arroz, patata, quinoa, pan...) o no haría falta porque las legumbres tienen un alto contenido en hidratos. Por tanto, se trata de un plato único que puede ocasionar poca saciedad o sensación de que me voy a quedar con hambre. Te animo a que pruebes a realizar este plato único y utilices el **TRUCO DEL ALMENDRUCO** que se trata de incluir en cada ensalada, trozos grandes de verduras (no las trocees). De esta forma, mientras tomas la ensalada, deber trocearlas, mastica lentamente (se recomienda que mastiques entre 15-20 veces cada bocado).



Aliños

Existen diferentes formas de aliñar tu ensalada. La forma tradicional es sal, aceite y vinagre. Pero incluso a este aliño tradicional le puedes poner especias que le darán un toque diferente como comino, orégano, pimienta, nuez moscada, tomillo, jengibre, pimentón de la vera...

Otra opción que existe es jugar con la acidez de la ensalada. Esto es, el vinagre puede ser de vino, Jerez, manzana, Módena... Los vinagres no recomendados son las cremas balsámicas, ya que contienen una alta cantidad de azúcar. Por otra parte, se podría cambiar el vinagre por zumo de limón o de lima.

Pero existen otros aliños muy diferentes que puedes poner a tus ensaladas de legumbres, como el aliño cremoso, mango, hindú, tahini-limón.

Aliño Cremoso

Ingredientes (para 1 persona)

- 🍓 4-5 anacardos remojados (durante 6-8 horas)
- 🍓 2 cucharadas agua
- 🍓 1 cucharada de vinagre de Módena
- 🍓 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 🍓 1 cucharada sopera de levadura nutricional o de cerveza
- 🍓 1 pizca de sal y cayena

Elaboración:

- 🍓 Bate todos los ingredientes juntos hasta que quede bien suave.

Aliño de Mango

Ingredientes (para 1 persona)

- 🍓 Zumo ¼ limón
- 🍓 1 cucharada de agua

- 🍓 1 cucharada de AOVE
- 🍓 1 pizca de sal y cayena

Elaboración:

- 🍓 Bate todos los ingredientes juntos hasta que quede bien suave.

Aliño Hindú

Ingredientes (para 1 persona)

- 🍓 ½ puñado de anacardos (remojados 6 horas)
- 🍓 ¼ calabacín
- 🍓 ½ cucharadita de cúrcuma
- 🍓 1 pizca de ajo en polvo, comino en polvo y pimienta cayena en polvo
- 🍓 1 cucharada de agua

Elaboración:

- 🍓 Bate todos los ingredientes juntos hasta que quede bien suave.

Aliño Tahini-Limón

Ingredientes (para 1 persona)

- 🍓 1 cucharada de tahini
- 🍓 2 cucharadas de agua
- 🍓 Zumo ¼ limón

Elaboración:

Pon todos los ingredientes en un bote de cristal con tapa. Tápalo y agítalo hasta que queden bien combinados.

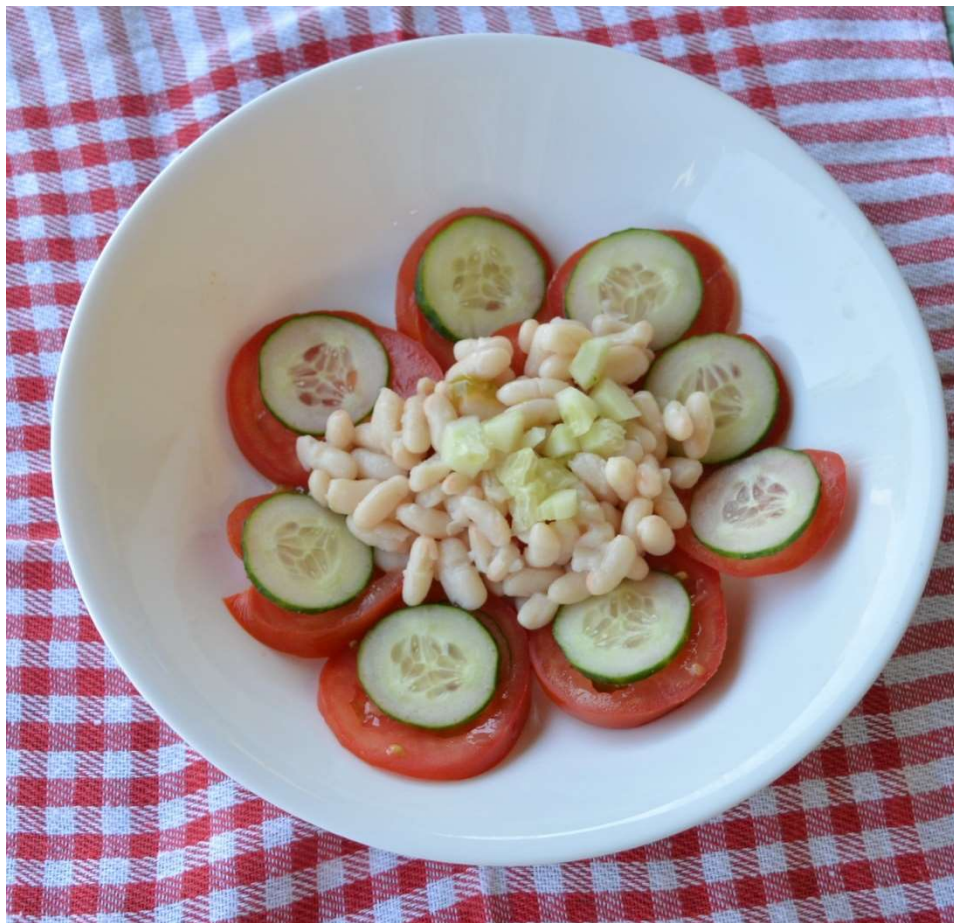
Ensalada de tomate, pepino y alubias

Ingredientes (para 1 persona)

- 🍓 1 tomate de pera,
- 🍓 ½ pepino,
- 🍓 4 cucharadas de alubias,
- 🍓 Pon el aliño que más te guste.

Elaboración:

- 🍓 Trocear el tomate y el pepino en rodajas. un trozo de pepino, cortar en trozos pequeños.
- 🍓 Lavar las alubias debajo del grifo.
- 🍓 Poner las rodajas de tomate encima las de pepino alrededor de la ensaladera.
- 🍓 Poner encima las alubias, trocitos de pepino.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste.



Ensalada de cogollos con remolacha y alubias

Ingredientes:

- 🍓 1 cogollo,
- 🍓 1 remolacha,
- 🍓 ¼ cebolla,
- 🍓 4 cucharadas de alubias,
- 🍓 Aliña como más te guste.

Elaboración:

- 🍓 Limpiar el cogollo y desmenuzar sus hojas.
- 🍓 Picar y trocear la remolacha y la cebolla.
- 🍓 Lavar las alubias debajo del grifo.
- 🍓 Poner las hojas de cogollos alrededor de la ensaladera.
- 🍓 Poner encima las alubias, trocitos de cebolla, remolacha.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste.



Ensalada de espinacas, tomates charrys, aceitunas negras y alubias

Ingredientes:

- 🍓 100 g espinaca baby,
- 🍓 6 tomates charrys,
- 🍓 10 aceitunas negras,
- 🍓 4 cucharadas de alubias,
- 🍓 Pon el aliño que más te guste

Elaboración:

- 🍓 Limpiar tomate charry y trocearlos por la mitad.
- 🍓 Lavar las alubias debajo del grifo.
- 🍓 Poner las hojas de espinacas en el fondo de la ensaladera.
- 🍓 Poner encima las alubias, tomate charry, aceitunas.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste



Ensalada de tomate, espinacas y lentejas

Ingredientes:

- 🍅 1 tomate,
- 🍅 100 g de espinacas,
- 🍅 ¼ cebolla,
- 🍅 4 cucharadas de lentejas,
- 🍅 Pon el aliño que más te guste.

Elaboración:

- 🍅 Limpiar el tomate y trocear.
- 🍅 Trocear las hojas de espinacas.
- 🍅 Lavar las lentejas debajo del grifo.
- 🍅 Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera.
- 🍅 Aliñar cómo más te guste.



Ensalada de pimiento verde, tomate, zanahoria, cebolla morada y lentejas

Ingredientes:

- 🍓 1 tomate,
- 🍓 ½ pimiento verde
- 🍓 ½ zanahoria cruda
- 🍓 ¼ cebolla morada,
- 🍓 4 cucharadas de lentejas,
- 🍓 Aliñar como más te guste.

Elaboración:

- 🍓 Limpiar el tomate y trocearlo en rodajas.
- 🍓 Lavar y picar el pimiento verde. Pelar, lavar y trocear la zanahoria. Picar la cebolla.
- 🍓 Lavar las lentejas debajo del grifo.
- 🍓 Poner las rodajas de tomate alrededor de una ensaladera. Mezclar el resto de los ingredientes en la ensaladera.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste.



Ensalada de pepino, pimiento rojo y verde, tomate, aceitunas negras y lentejas

Ingredientes:

- 🍅 1 tomate,
- 🍅 ½ pimiento verde y verde,
- 🍅 4 cucharadas de lentejas,
- 🍅 Pon el aliño que más te guste.

Elaboración:

- 🍅 Limpiar el tomate y trocearlo.
- 🍅 Lavar y picar el pimiento rojo y verde.
- 🍅 Lavar las lentejas debajo del grifo.
- 🍅 Mezclar todos los ingredientes en la ensaladera.
- 🍅 Aliñar cómo más te guste



Ensalada de cogollos, pimiento rojo, zanahoria, cebolla y garbanzos

Ingredientes:

- 🍓 1 cogollo,
- 🍓 ½ pimiento,
- 🍓 ½ zanahoria,
- 🍓 ¼ zanahoria morada,
- 🍓 4 cucharadas de garbanzos,
- 🍓 Pon el aliño que más te guste.

Elaboración:

- 🍓 Limpiar el cogollo y desmenuzar sus hojas.
- 🍓 Lavar y picar el pimiento rojo. La zanahoria y la cebolla.
- 🍓 Lavar los garbanzos debajo del grifo.
- 🍓 Mezclar todos los ingredientes en la ensaladera.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste.



Ensalada de rúcula, rabanitos, queso fresco rojo, tomate y garbanzos

Ingredientes:

- 🍓 50g rúcula,
- 🍓 1 rabanito,
- 🍓 ½ tomate,
- 🍓 30 g queso fresco,
- 🍓 4 cucharadas de garbanzos,
- 🍓 Sal, pimentón dulce la vera y AOVE.

Elaboración:

- 🍓 Limpiar el tomate y trocearlo. Trocear en láminas finas el rabanito. Hacer dados con el queso fresco.
- 🍓 Lavar los garbanzos debajo del grifo.
- 🍓 Mezclar todos los ingredientes en la ensaladera.
- 🍓 Te recomiendo aliñar con sal, pimentón dulce y AOVE.



Ensalada de pimiento verde y rojo, tomate, cebolla morada y garbanzos

Ingredientes:

- 🍓 1 tomate,
- 🍓 ½ pimiento verde, ¼ pimiento rojo,
- 🍓 ½ tomate,
- 🍓 ¼ cebolla morada,
- 🍓 4 cucharadas de garbanzos,
- 🍓 Pone el aliño que más te guste.

Elaboración:

- 🍓 Limpiar el tomate, pimiento rojo, verde, la cebolla morada y trocearlo.
- 🍓 Lavar los garbanzos debajo del grifo.
- 🍓 Mezclar todos los ingredientes en la ensaladera.
- 🍓 Aliñar cómo más te guste.





C/ Sierra de Andía 2, oficina 17. 01010 Vitoria-Gasteiz

945 177 437

www.nutriplansc.es

marijose@nutriplansc.es