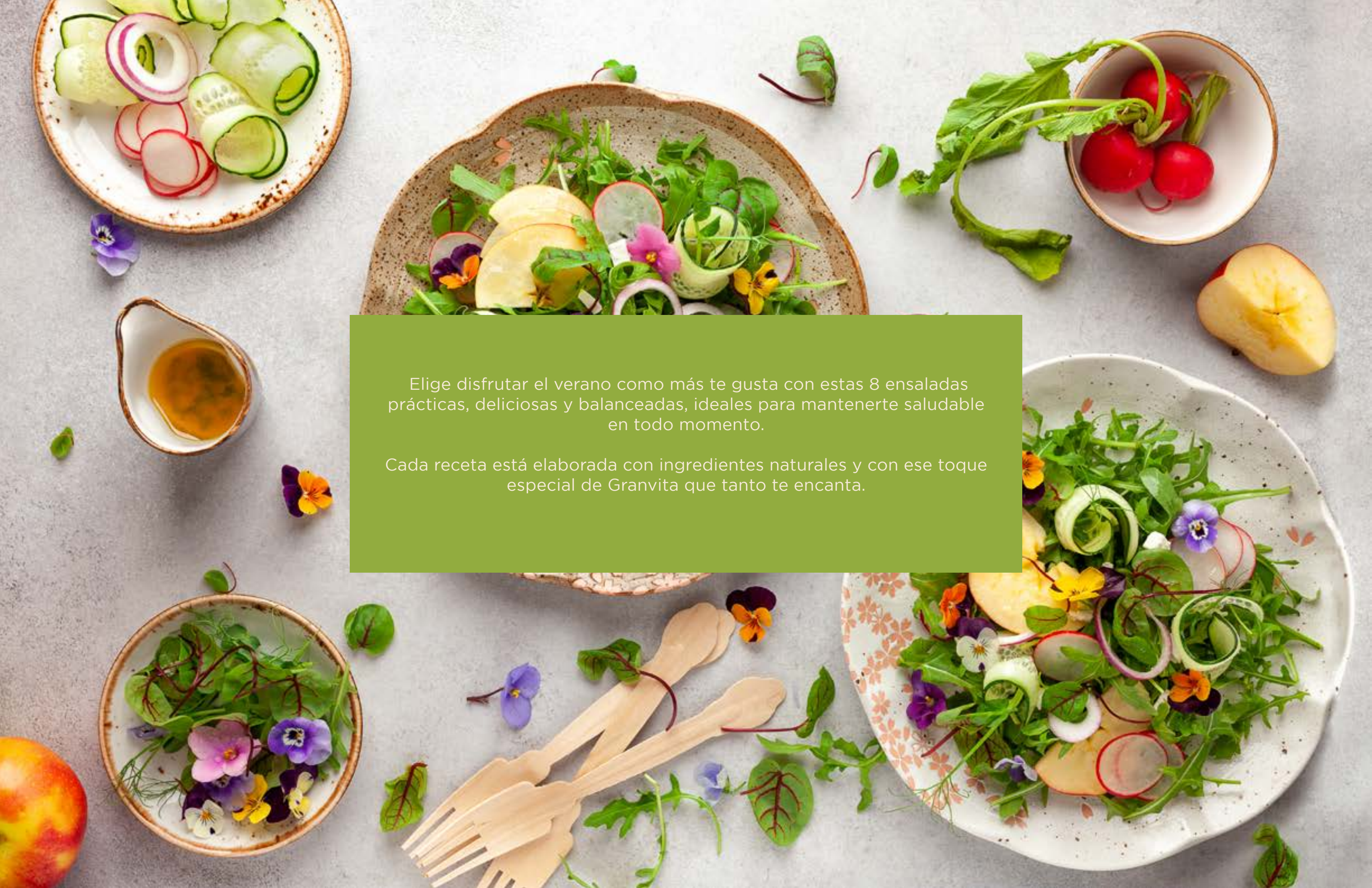


8 RECETAS

de ensaladas para
un verano saludable





Elige disfrutar el verano como más te gusta con estas 8 ensaladas prácticas, deliciosas y balanceadas, ideales para mantenerte saludable en todo momento.

Cada receta está elaborada con ingredientes naturales y con ese toque especial de Granvita que tanto te encanta.



Índice

Ensalada con mango y granola	06-07
Ensalada de espinacas e higos	08-09
Ensalada de frutas con avena	10-11
Ensalada oriental con pollo y avena	12-13
Ensalada de camarones con avena tostada	14-15
Ensalada mexicana con granola	16-17
Ensalada Thai con atún y granola	18-19
Ensalada de betabel con avena tostada	20-21



Ensalada con mango y granola

Granola 0 % Azúcar añadida con Arándanos y Mora Azul



Ingredientes

- 1/2 mango cortado en cubos
- 1 aguacate cortado en cubos
- 2 cdas. de queso feta cortado en cubos
- 100 g de hojas de lechugas mixtas troceadas
- 1/4 de cebolla cortada en juliana

Topping

- 2 cdas. de Granola 0 % Azúcar añadida con Arándanos y Mora Azul



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Agrega en un bowl los ingredientes de la ensalada y revuelve suavemente hasta que estén integrados.
2. Añade la granola, revuelve nuevamente, sirve y disfruta.





Tiempo de
preparación



Porciones



Grado de
dificultad



Preparación:

1. En una olla pequeña agrega la miel, el anís y el jugo de naranja. Mezcla los ingredientes hasta que estén incorporados.

2. Luego, calienta la mezcla hasta que comience a hervir.

3. Una vez lista, apaga el fuego, tapa la olla y deja reposar por 15 minutos.

Para la ensalada

1. En un bowl, mezcla todos los ingredientes hasta que estén integrados.

2. Baña la ensalada con la vinagreta, agrega la granola, revuelve, sirve y deléitate con su sabor.



Ingredientes

- 4 tazas de espinacas baby lavadas y desinfectadas
- 2 tazas de higos partidos en cuarterones
- 1 taza de queso mascarpone hecho bolitas
- 1/2 taza de nueces tostadas y troceadas
- 4 cdas. de vinagre balsámico
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano molido
- Sal y pimienta al gusto

Aderezo

- 1/2 taza de miel de abeja
- 1 anís estrella
- El jugo de una naranja

Topping

- 1/2 taza de Granola con Frutas Granvita



Ensalada de espinacas e higos

Granola con Frutas Granvita



Ensalada de frutas con avena tostada

Hojuelas de Avena Integral Granvita



Ingredientes

- 1 taza de hojuelas de Avena Integral Granvita
- 1 taza de yoghurt griego
- 1 cda. de margarina baja en grasa
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1/2 plátano cortado en rodajas
- 1/2 manzana cortado en cubos
- 1/2 pera cortada en cubos
- 1/2 durazno cortado en cubos
- 1/2 taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de gajos de mandarina



Tiempo de
preparación



Porciones



Grado de
dificultad



Preparación:

1. En un sartén caliente a fuego bajo, derrite la margarina hasta que tenga una consistencia líquida.
2. Enseguida, agrega la avena junto con el azúcar y la canela. Revuelve los ingredientes durante 10 minutos o hasta que la avena esté tostada.
3. Retira la avena del fuego y deja enfriar. En un bowl mediano coloca las frutas y encima de ellas el yogurt.
4. Añade la avena tostada, mezcla, sirve y disfruta.





Tiempo de
preparación



Porciones



Grado de
dificultad



Preparación:

Para el pollo

1. En una licuadora, tritura las hojuelas de avena hasta obtener una harina.
2. En un recipiente pequeño mezcla la harina de avena junto con la sal y la paprika.
3. Toma uno por uno los trozos de pollo y pásalos por la mezcla de harina, después, báñalos en el huevo batido y cúbrelos con las semillas de calabaza y el cereal de maíz.
4. Coloca el pollo sobre una bandeja engrasada y hornea a 180 °C durante 20 minutos.
5. Pasado este tiempo, retira el pollo del horno y reserva.

Para la vinagreta

1. En un recipiente pequeño, agrega la salsa de soya, la miel, el aceite de ajonjolí, el vinagre, el jugo de naranja y la salsa sriracha.
2. Revuelve los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
3. Añade el cebollín picado y revuelve nuevamente.

Para la ensalada

1. En un bowl, agrega los ingredientes de la ensalada junto con los trozos de pollo y la vinagreta. Mezcla, sirve y disfruta.



Ingredientes

Pollo

- 1 taza de hojuelas de Avena Integral Granvita
- 300 g de pechuga de pollo cortada en cubos pequeños
- 1 cdta. de sal con cebolla en polvo
- 2 huevos batidos
- 1/4 de taza de cereal de maíz integral
- 1/4 de taza de aceite vegetal

Vinagreta

- 4 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 cdas. de cebollín fresco finamente picado
- 1 cda. de salsa sriracha

Ensalada

- 1 lechuga italiana desinfectada y troceada
- 1 taza de espinacas baby desinfectadas
- 1 taza de germinado de soya
- 1/2 jícama cortada en tiras delgadas
- 2 zanahorias ralladas
- 300 g de fresas cortadas en cuartos
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1 cda. de paprika molida
- 1/4 de taza de semillas de calabaza



Ensalada oriental con pollo y avena

Hojuelas de Avena Integral Granvita



Ensalada de camarones con avena tostada

Avena Tostada Granvita



Ingredientes

Ensalada

- 1/3 de taza de Avena Tostada Granvita
- 250 g de camarones cocidos y pelados
- 2 tazas de hojas de lechugas mixtas troceadas
- 1/2 taza de mango cortado en cubos
- 1/2 de taza de aguacate cortado en cubos
- 1/2 de taza de pimiento rojo cortado en tiras
- 1/2 taza de pepino cortado en rodajas
- 1/4 de taza de cebolla morada cortada en juliana

Aderezo

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de mostaza
- Sal
- Pimienta



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

Para el aderezo

1. En un recipiente, mezcla el aceite de oliva junto con el jugo de limón, la miel y la mostaza.
2. Salpimienta al gusto y remueve hasta integrar todos los ingredientes. Reserva.

Para la ensalada

1. En un bowl, coloca las hojas de lechuga, el mango, el aguacate, el pimiento, el pepino, la cebolla morada y los camarones.
2. Revuelve los ingredientes de la ensalada suavemente hasta que estén integrados.
3. Añade el aderezo y revuelve de nuevo.
4. Justo antes de servir, esparce la Avena
5. Tostada Granvita sobre la ensalada para darle el toque crujiente.
6. Sirve y disfruta de la deliciosa combinación de sabores de esta ensalada.





1. En un tazón agrega el jitomate, la cebolla, el ajo, el elote, la lechuga y los chiles.

2. Después, añade el jugo de limón, salpimiento al gusto y mezcla hasta que todos los ingredientes estén integrados. Reserva.

3. Coloca en una charola las tortillas troceadas y hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que estén crocantes. Pasado este tiempo, retira del horno y deja enfriar.

4. En un plato forma una base de tortillas, después, agrega una capa de lechuga, otra de carne deshebrada, seguido de una de ensalada y finaliza espolvoreando granola al gusto.



Ingredientes

Topping

- Granola con Frutas
Granvita



Ensalada mexicana con granola

Granola con Frutas Granvita



Ensalada Thai con atún sellado

Granola 9 Semillas Granvita



Ingredientes

Aderezo

- 1/3 de taza de crema de cacahuete sin azúcar
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 1/2 de taza de miel
- Jugo de un limón
- 1/3 cda. de jengibre rallado
- Chile quebrado al gusto

Ensalada

- 2 tazas de fideos de arroz cocidos

- 1/2 col morada rebanada finamente
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cilantro picado finamente
- 1/2 taza de cebollín picado

Atún

- 1 medallón de atún sazonado y cocinado al gusto

Topping

- Granola 9 Semillas Granvita



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

Para la vinagreta

1. En un recipiente pequeño, agrega todos los ingredientes y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.

Para la ensalada

1. En un bowl, revuelve los ingredientes de la ensalada, añade el medallón de atún cortado en tiras y la vinagreta.
2. Mezcla los ingredientes de la ensalada hasta que estén integrados.
3. Por último, esparce la granola al gusto, mezcla nuevamente, sirve y disfruta.





Tiempo de
preparación



Porciones



Grado de
dificultad



Preparación:

Para el aderezo

1. Licúa todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea. Reserva.

Para la ensalada

1. Coloca sobre una charola engrasada con aceite de oliva los trozos de betabel, zanahoria, cebolla y las papas cambray.

2. Salpimienta la verdura al gusto y hornea a 200 °C durante 30 minutos.

3. Una vez lista la verdura, retira del horno y deja enfriar unos minutos.

4. En un sartén caliente a fuego medio derrite la mantequilla.

5. Agrega la cayena junto con la avena tostada y cocina durante unos minutos.

6. En un bowl agrega la arúgula, la verdura al horno y la avena. Revuelve los ingredientes hasta que estén integrados.

7. Finalmente, sirve la ensalada y acompaña al gusto con el aderezo que hiciste previamente.



Ingredientes

Ensalada

- 2 tazas de Avena Tostada Granvita
- 1 cdta. de pimienta cayena
- 1 cdta. de mantequilla
- 3 betabeles lavados, pelados y cortados en cubos
- 1 cebolla morada chica cortada en cuatro
- 3 zanahorias peladas y cortadas en cuatro
- 1/2 taza de papas cambray lavadas, peladas y cortadas por la mitad
- 1 taza de arúgula

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de pimienta

Aderezo

- 1 manojo de cilantro lavado y desinfectado
- 1 cda. de jengibre fresco
- 1/2 taza de chícharos frescos
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de miel de abeja



Ensalada de betabel con avena tostada

Avena Tostada Granvita



granvita[®]
Nutrimos cada momento