



# ENSALADAS PARA LA **SALUD**

nutritivas, sabrosas y frescas

Amber Locke



A la venta desde el 4 de abril de 2017



# ENSALADAS PARA LA SALUD

Nutritivas, sabrosas y frescas

Amber Locke

**Más de 100 recetas, aliños e ideas originales  
que cambiarán para siempre tu forma de ver las ensaladas**

- Solemos considerar las ensaladas como alimentos saludables y ligeros, pero son mucho más que un simple plato veraniego o una comida compuesta por cuatro hojas de lechuga que nos deja con hambre. Pueden ser abundantes, atractivas, deliciosas, nutritivas y saciantes; son las indiscutibles protagonistas del crudismo y ocupan un lugar destacado en toda dieta vegetariana; sin olvidar los aderezos que las complementan y realzan sus ingredientes.
- Este libro encierra lo más atractivo del crudismo y el vegetarianismo a través de unas sabrosas propuestas de ensaladas de hortalizas y frutas. Además de las recetas creadas y fotografiadas por la autora, **Amber Locke (@rawveganblonde)**, se incluye un capítulo dedicado a los aliños y aderezos, así como un sinfín de consejos prácticos sobre utensilios y técnicas de corte.
- Cada receta viene acompañada de una explicación de sus principales nutrientes y beneficios para la salud, así como de algunas sugerencias para agregar ingredientes cocinados, carnes y pescados en su elaboración.

Amber Lock lleva años compartiendo con el mundo en su exitosa cuenta de Instagram (@rawveganblonde) sus originales recetas y sus fotografías culinarias basadas en alimentos saludables y completos.

Este libro encierra la pasión por la autora por la comida cruda y por las ensaladas en particular. Además de las recetas para ensaladas y macedonias, todas creadas y fotografiadas por la propia autora, se ha incluido un capítulo para aliños y aderezos, así como algunos consejos sobre algunos ingredientes y técnicas de corte. Cada receta viene acompañada de una explicación de sus principales nutrientes y beneficios para la salud, así como de algunas sugerencias para adaptarla a los distintos gustos, dietas y ocasiones, e ideas para añadir ingredientes cocinados y variaciones no veganas y no vegetarianas en los menús.

Las recetas son para 2-4 comensales, pero, como una dieta basada en fruta y hortalizas crudas es una dieta de la abundancia, el tamaño de las raciones tienden a ser grandes.

El toque distintivo del libro lo ponen las espectaculares fotografías de Amber, basadas en su idea de que un plato debe tener al menos siete colores diferentes para ser saludables, y así lo plasma en sus originales composiciones sobre el plato y en sus bodegones vegetales.

## CONSEJOS PARA ENSALADAS DE DIEZ

1. Elige la variedad de hortaliza por su valor nutricional además de por su sabor, color, textura y aspecto.
2. Compra la verdura más fresca y de mejor calidad que encuentres.
3. Asegúrate de que los ingredientes están secos. Es un paso muy importante, especialmente para las delicadas hojas de la ensalada, pues el aliño no empapará una hoja húmeda y la ensalada puede quedar con exceso de agua.
4. Intenta que cada bocado contenga distintos elementos, como hojas de lechuga, verduras, hierbas aromáticas, trozos crujientes, trozos fibrosos, trozos jugosos y una pizca de dulzor (con fruta o en el aliño) para equilibrar sabores y texturas.
5. Las hojas más delicadas combinan mejor con un aliño fresco y ligero, mientras que las ensaladas con hojas e ingredientes más consistentes soportan mejor aliños fuertes, más espesos, intensos o cremosos.
6. Si vas a servir la ensalada con el aliño ya incorporado, añádelo poco a poco para no anegarla. Excepto para las que lleven col, un ingrediente que se beneficia de un aliño temprano, condimenta la ensalada en el último minuto.
7. Añade algún toque final para que la ensalada sea más atractiva .



## TABLA DE SABORES

Los ingredientes se pueden agrupar según el perfil de su sabor de base. Si combinamos los sabores con armonía y añadimos el aliño adecuado, podemos obtener ensaladas muy interesantes y sabrosas.

**Neutro:** la mayoría de las lechugas de hoja suave, repollo, bok choy, espinaca, aguacate, champiñón, pepino.

**Herbáceo:** apio, espárrago, acelga, hinojo, judía verde, plantas aromáticas.

**Picante:** berro de agua, rúcula, rábano, rábano picante, nabo, chile, ajo, cebolla, puerro, jengibre, albahaca, berro, hojas de mostaza.

**Dulce:** hinojo, pimienta, zanahoria, remolacha, guisante, maíz, batata, chirivía, tomate (maduro), fruta fresca y bayas.

**Ácido:** cítricos, ruibarbo, papaya verde, acedera, tomate (sin madurar), hierba limón.

**Amargo:** endibia, escarola, melón amargo, col rizada, quingombó, diente de león, berenjena, achicoria roja, achicoria puntarela, brócoli.

## SOBRE AMBER LOCKE

Amber Locke empezó a apasionarse por la fruta y las hortalizas de niña y, como sus padres cultivaban un gran huerto, siempre tenía a mano un abundante suministro de frutas, hortalizas y plantas aromáticas.

Ha trabajado en el mundo del marketing corporativo y también ha dirigido su propia consultoría de marketing.

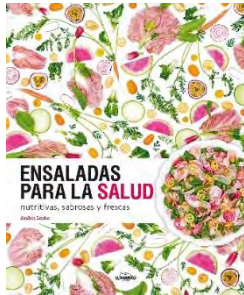
Descubrió la comida cruda hace dos años, decidió probarla y, después de solo un par de días con el experimento, estaba tan impresionada con lo bien que se sentía que decidió seguir haciéndolo.

Amber sigue ahora una dieta en la que el 80-90 por ciento son alimentos crudos, pero aún disfruta cocinando otros ingredientes para su familia, mientras busca nuevas maneras originales y atractivas de animarles a incluir más fruta y hortalizas (crudas) en sus dietas.

Una de las pasiones de Amber es preparar ensaladas. También diseña composiciones ornamentales con fruta y hortalizas, convirtiéndolas en obras de arte, de las que vende reproducciones de edición limitada.

Y todo ello lo plasma en su cuenta de Instagram: [@rawveganblonde](https://www.instagram.com/rawveganblonde)





**ENSALADAS PARA LA SALUD**

Amber Locke  
Lunweg Ed. 2017  
19 x 23,5 cm. / 144 pp. / Rústica con solapas  
PVP c/IVA: 15, 95 €  
A la venta desde el 4 de abril de 2017

**Para más información a prensa:**  
**Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg**  
**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**  
**lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto**

**CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO**



38  
ENSALADAS Y MACEDONIAS

### ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y LECHUGA

El aguacate, el tomate y la lechuga combinan a la perfección en una ensalada, y si el aguacate está maduro lo puedes machar para hacer un aliño de guacamole. Lo mejor es prepararlo cuando los tomates están en plena temporada, así serán mucho más aromáticos y no necesitarán nada más que un pellizco de sal marina y puede que un chorrito de un buen aceite de oliva virgen extra de 1ª presión en frío.

Me encanta utilizar distintas variedades de tomates y en esta receta me he decantado por el enorme corazón de brasa y el pequeñísimo Tomberry.

**Ingredientes:**  
 1-2 aguacates  
 1 lechuga broccadero  
 poco-uno o dos tomates de distintas variedades, como corazón de brasa y Tomberry  
 aceite de oliva virgen extra de 1ª presión en frío sal y pimienta

Rece los aguacates por la mitad, pélalos, deshóntalos y córtalos en daditos. Trocea la lechuga.

Trocea los tomates o córtalos en rodajas, quedando el jugo de la tabla de cortar para el aliño.

Mecha todos los ingredientes en una ensaladera, añadiendo el jugo de los tomates que habíamos reservado. Salpimentra al gusto y rocía con el aceite de oliva.

•  
•  
•

**Nota técnica:**

El queso de cabra, o cualquier otro queso suave, cremoso y ácido, mezclados con las almendras de este ensalado. También se puede añadir a las variedades. Repetirse unas semillas de sésamo para dar un toque adicional de textura vegetal y otros como semillas de sésamo, calabaza y otros.

39  
ENSALADAS Y MACEDONIAS

### ENSALADA WALDORF

Esta versión del clásico waldorfo lleva una mayonesa de anacardos cremosa (véase p. 133) en vez de la tradicional mayonesa.

Para esta receta he utilizado manzanas rojas y las he cortado con un cuchillo de sierra para que tengan un curioso acabado ondulado.

**Ingredientes:**  
 1 puñado grande de uvas rojas sin pepitas  
 1 puñado grande de uvas blancas sin pepitas  
 2-3 ramas de apio, limpias  
 1 manzana roja  
 1 puñado grande de nueces  
 mayonesa de anacardos (ver página 133)  
 hojas de apio, semillas de hinojo o envase para decorar

Descorcha las uvas y córtalas por la mitad. Corte el apio en láminas finas.

Desconcha las manzanas y córtalas en juliana o tiras finas. Añade las uvas, el apio y la manzana en una ensaladera grande con las nueces y la mitad de la mayonesa de anacardos. Mecha con cuidado para que se combinen todos los ingredientes.

Separate algunas de las hojas de apio, ramilletes de hinojo o envase por encima. Sirve el resto de la mayonesa vegana en un cuenco o reservado para otro día.

•  
•  
•

**Variente carnívora:**

Podrás hacer esta ensalada con pollo cocido y hervido, semillas de sésamo, con este ensalado.

Las frutas rojas aportan un toque de ácido y un toque de dulce a la ensalada, proporcionando una buena variedad de los dos gustos a las manzanas y las nueces.



40  
ENSALADAS Y MACEDONIAS

### ENSALADA DE NARANJA, RÁBANO Y REMOLACHA

Una ensalada muy fresca, ideal para los meses de invierno cuando las naranjas sanguinas están en temporada. Y si puedes conseguir remolacha amarilla además de roja, el plato será aún más vistoso.

La remolacha, la cebolla morada y el hinojo crudos se digieren mejor si se cortan en láminas tan finas como el papel. Si el sabor de la cebolla te resulta demasiado fuerte, déjala que se marime en el aliño de limón unos 30 minutos, el sabor se relajará bastante.

**Ingredientes:**  
 2 naranjas sanguinas  
 2 remolachas rojas crudas, bien limpias o peladas  
 2 remolachas amarillas o doradas crudas, bien limpias o peladas  
 3-4 rábanos, limpios  
 2-3 cebolla morada, pelada  
 1 puñado de hinojo  
 1 puñado de flores comestibles o flores aromáticas, para decorar

**ALIÑO DE LIMÓN:**  
 la ralladura y el zumo de un limón  
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra sal y pimienta

Pela las naranjas y córtalas en rodajas. Es recomendable hacer esto poco antes o un poco para recoger el jugo.

Corta también en rodajas muy finas los dos tipos de remolachas, los rábanos, la cebolla roja y el hinojo (tíndate de una mandarina o utiliza el disco cortador del robot de cocina, o corta a mano con un cuchillo afilado).

Divide en todas las rodajas en una ensaladera grande.

Para hacer el aliño bato el zumo de limón con el aceite de oliva y salpimentra. Si se desea, se puede añadir un poco del zumo de naranja.

Añade la ensalada y mezcla a mano con mucho cuidado. Pasa la ensalada a una fuente y decórala con las flores comestibles o flores aromáticas.

•  
•  
•

**Una alternativa curada:**

Las remolachas se pueden cocer en el horno por debajo un papel de aluminio durante 1 hora a 180°C hasta que estén blandas y pelar con un cuchillo. El hinojo y los rábanos también están al horno en un recipiente con un poco de agua y un poco de aceite de oliva virgen extra a una temperatura de 180°C durante 20 minutos, hasta que estén blandos. Añadirlos a la ensalada cuando estén a temperatura ambiente.



48  
ENSALADAS Y MACEDONIAS

«TACOS» DE LECHUGA

Las hojas de cogollos (o del cogollo de la lechuga romana) son ideales para hacer «tacos». Esta ensalada ofrece una interesante combinación de sabores y texturas gracias a la frescura de la lechuga, la cremosidad del aguacate, el dulzor de la salsa de pimienta rojo, la acidez de la lima y el toque crujiente de las semillas germinadas como adorno.

Si lo quieres llevar esta ensalada al trabajo o de picnic, la salsa se puede guardar fácilmente en un tarro con tapé de rosca. También se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en la nevera. Si el aguacate está muy maduro, se puede majar con los demás ingredientes para hacer una especie de guacamole, estará delicioso.

- 1 cogollo
- 1 puñado grande de semillas germinadas (aquí he usado brócoli de vibración)
- 1 puñado de rosa canchale para decorar
- 1 hoja de lima para acompañar

SALSA DE AGUACATE Y PIMIENTO ROJO

la ralladura y el zumo de dos limas

- 1 aguacate maduro
- 1 pimiento rojo

1 puñado pequeño de chiles rojos, grado de picante al gusto

- 1 calabacita, limpia

1 manojo pequeño de hierbas aromáticas picadas, como perejil, menta, cebollino y anísido

- sal y pimienta

Para hacer la salsa, vierte el zumo de lima en un cuenco. Pela y deshuesa los aguacates y córtalos en dados pequeños. Añádelos al cuenco y añádelos con el zumo de lima para que no se deslicen. Quita las semillas del pimiento rojo y los chiles y pícalos en dados. Si se desea, los chiles se pueden picar más finos. Corta las calabacitas en rodajas finas y macha todos los ingredientes junto con la ralladura de las limas y las hierbas aromáticas. Salpimentado.

Con cuidado, separa las hojas de la lechuga con una cuchara de la salsa de aguacate y pimiento rojo y déjalas con las semillas germinadas.

Coloca las hojas rellenas en una fuente y reparte los fragmentos picados de rosa por encima para darle un toque decorativo. Acompáñalo con un poco de lima adicional para espolvorear por encima.

- 
- 
- 
- 

Entre de proteínas

Prueba esta ensalada con pequeños platos de pollo o ternero adobado, o cordero o caballo o la puerca.

El aguacate es rico en grasas saludables, buenas para el corazón, mientras que las semillas germinadas aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

107  
ENSALADAS Y MACEDONIAS



ENSALADA DE ZANAÑORIA, HIGO Y ARÁNDANO AZUL

Para esta receta he dejado los arándanos enteros, pero se pueden triturar con una pica de sal y pimienta para un aliño muy fresco y llamativo en vez de usar la vinagreta aromática (véase p. 126) o la vinagreta de chalota y limón (véase p. 128).

Para hacer que las cintas de zanañoria se doquen, las he dejado en agua con hielo toda la noche. En un trozo que se utiliza mucho para ensaladas hortícolas en láminas finas, y suelo echar mano de él para lograr que las calabacitas y el hinojo se contorneen de mil maneras distintas.

Las zanañorias, las almendras, los higos, las espinacas y los arándanos se pueden alternar desde el punto de las especias aromáticas. También puedes usar otras especias que al valor nutritivo de las almendras se le añada un toque de sus sabores.

- 2-4 zanahorias grandes, a las limpas o peladas
- 100 g de almendras enteras
- 5 higos
- 400 g de espinacas tiernas
- 200 g de arándanos
- vinagreta aromática (véase p. 126) o vinagreta de chalota y limón (véase p. 128)

Con un pelador, corta las zanañorias en cintas (si son verdes no hace falta pelarlas). Utilízalas en el momento o mézclalas en un cuenco con agua fría y hiélalas toda la noche en la nevera. (Si se sigue este método, hay que tener cuidado de asegurar bien las zanañorias y dejarlas sobre papel de cocina para que este absorba el exceso de humedad antes de añadirlo a la ensalada.)

En el momento de servir, pica las almendras y cuela los higos. Coloca las espinacas en una ensaladera. Añade las zanañorias, los arándanos, los higos y las almendras. Aliña con la vinagreta elegida.

- 
- 
- 
- 

Prueba:

Las zanañorias se pueden usar, en vez de servir crudas, si se espolvorean con pimentón, aliño con queso de brie y chubasco de pollo y queso.