

# dieta De VIENTRE plano

COMO PREPARAR ENSALADAS  
al estilo DVP



# *Tabla de Contenidos*

<b>Introducción</b>	6
<b>Ensaladas Mediterráneas</b>	9
Ensalada Griega de Camarones	10
Ensalada Mediterránea de Cebada y Arroz	11
Tabouli: La Reina de las Ensaladas Libanesas	12
Ensalada Marroquí de Zanahoria	13
Ensalada de Trigo Integral	14
Ensalada Mediterránea de Verduras a la Parrilla	15
<b>Ensaladas Cremosas</b>	17
Ensalada de Papa con Rábanos Rojos, Cebollas Verdes y Champiñones	18
Ensalada de Huevo	19
Ensalada de Col Pok-a-Dot	20
Ensalada Cremosa de Pepino	21
Ensalada Waldorf	22
Ensalada de Batatas con Naranja y Limón	23
Ensalada de Papa	24
Ensalada de Manzana, Apio y Pasas	25
<b>Ensaladas Calientes</b>	27
Ensalada California a la Parrilla	28
Ensalada de Espárragos a la Parrilla	29
Ensalada Caliente de Garbanzo, Calabaza y Espinaca	30
Ensalada de Huevos Revueltos	31
Ensalada Caliente de Papas, Chalotes, Betabel y Endivias	32
Ensalada de Verduras Asadas	33
Ensalada Caliente de Pollo a la Tandoori	34
Ensalada de Verduras a la Barbecue	35
Vegetales y Tocino	36
<b>Verduras Mixtas</b>	37
Ensalada de Tomate y Queso de Cabra	38
Ensalada Jardín	39
Ensalada de Ajo y Pimienta	40
Ensalada de Palmito, Pimiento, Tomate, Alcachofa y Aceitunas	41
Ensalada de Pepino y Pimiento Picados	42
Ensalada de Germinados	43
Ensalada Sorpresa	44
Ensalada de Chucrut	45
Ensalada de Tomate y Pepino	46
Ensalada de Espárragos, Pimiento Rojo Asado y Arúgula	47
Ensalada Calico	48
Vegetales Mixtos con Aderezo de Limón	49
Ensalada de Lechuga	50
<b>Ensaladas Orientales</b>	51
Ensalada Asiática Salteada con Curry de Lentejas	52
Hongos Teriyaki con Jengibre	53

Ensalada Thai de Pollo	54
Ensalada China de Espinaca	55
Ensalada Bokin Asombrosa	56
<b>Ensaladas con Quínoa</b>	<b>57</b>
Ensalada de Quínoa con Manzanas y Almendras	58
Ensalada de Quínoa, Frijoles Negros y Maíz	59
Ensalada de Quínoa Negra con Salmón	60
Ensalada de Quínoa con Mango	61
Ensalada de Quínoa con Garbanzos	62
Ensalada Caliente de Quínoa	63
Ensalada de Quínoa y Col Rizada	64
Ensalada En-el-Refrigerador	65
<b>Ensaladas Con Aguacate</b>	<b>67</b>
Ensalada con Aguacate, Pepino, Mango y Pasas de Uva Moscatel	68
Ensalada Con Carne Seca	69
Ensalada JJ	70
Ensalada de Tomate Uva y Aguacate	71
Ensalada con Guacamole	72
Ensalada de Aguacate, Corazones de Palmito y Cebolla Morada	73
Ensalada Veraniega	74
<b>Ensaladas de Frijoles</b>	<b>75</b>
Ensalada de Dos Frijoles y Arroz	76
Ensalada Italiana de Alubias y Alcachofas	77
Ensalada de Garbanzos	78
Ensalada de Hinojo, Pimiento y Garbanzo	79
Ensalada de Frijoles Negros y Queso Cottage	80
Ensalada de Ejotes con Menta	81
Ensalada de Garbanzo	82
Ensalada Chop-Chop	83
Ensalada de Frijoles Rojos, Alubias y Frijoles Negros	84
<b>Ensaladas de Brócoli</b>	<b>85</b>
Ensalada de Brócoli y Coliflor	86
Ensalada de Brócoli	87
Ensalada Fresca de Brócoli y Pasas	88
Ensalada de Brócoli y Chicharos	89
Ensalada de Brócoli y Tomate	90
Ensalada de Col, Nueces y Brócoli	91
<b>Ensaladas Con Fruta</b>	<b>93</b>
Ensalada de Plátano al Curry	94
Ensalada de Manzana Verde	95
Ensalada Deliciosa de Plátano	96
Ensalada de Moras	97
Ensalada Balsámica de Fresas y Aguacate	98
Ensalada de Pera	99
Ensalada de Fruta Fresca y Nueces	100
Ensalada de Pepino y Mango	101
Ensalada de Tocino, Arroz y Mango	102
Ensalada de Frutas y Espinacas con Carne Molida de Pavo Sazonada	103
<b>Ensaladas con Carne</b>	<b>105</b>
Ensalada Romana con Tiras de Filete New York	106
Ensalada Gloria Ligera, Crujiente y Sabrosa	107
Ensalada de Carne picada	108
Ensalada Club Sándwich	109



Ensalada de Capas BLT	110
Ensalada de Chicharos con Tocino	111
<b>Ensaladas con Nueces</b>	<b>113</b>
Ensalada con Semillas de Chia y Nueces Picadas	114
Ensalada Waldorf a la Sue para Una Persona	115
Ensalada de Betabel	116
Ensalada de Arúgula Bebé y Nueces	117
Tiras de Zanahoria con Nueces de la India	118
<b>Ensaladas con Espinacas</b>	<b>119</b>
Ensalada de Espinacas y Pollo	120
Quiché Popeye el Marino	121
Ensalada Parmesana con Espinacas	122
Ensalada Saludable de Lona con Espinacas	123
Ensalada de Verduras	124
Ensalada Eagle	125
Ensalada de Espinacas y Aguacate	126
Ensalada de Espinacas bebé y Tomates Deshidratados Al Sol	127
<b>Aderezos Para Ensalada</b>	<b>129</b>
Aderezo de Ajo	130
Vinagreta de Romero y Limón	130
Receta Básica de Vinagreta Sabrosa	131
Aderezo para Ensalada Club Sándwich	131
Vinagreta de Tomates Deshidratados Al Sol	132
Vinagreta Balsámica con Limón	132
Vinagreta de Limón	133
Aderezo de Pesto	133
Vinagreta de Ajo	134
Vinagreta de Balsámico Blanco y Mostaza Dijón	134
Vinagreta Básica Sin Grasa	135
Vinagreta de Mostaza	135
Marinada de Vino Blanco	136
Vinagreta Cítrica	136
Aderezo de Pera	137
Aderezo Fácil de Queso Azul Bajo en Grasa	137
Aderezo de Aceite de Oliva y Jugo de Limón	137
Aderezo de Mantequilla de Cacahuete	138
Aderezo Geary con una Mezcla de Aceites Sanos y Vinagreta Balsámica	138
Aderezo de Stevia y Vinagre de Vino de Arroz	139
Aderezo de Vino Tinto y Miel	139
Vinagreta de Cilantro	140
Aderezo de Aceite de Oliva y Jugo de Limón	140
Aderezo de Vinagre, Aceite de Oliva y Hierbas	140
Aderezo de Salsa de Pescado	141
Aderezo Mil Islas de Eva	141
Salsa Tamari de Aceite de Oliva	141
Aderezo de Miel y Mostaza	142
Aderezo Calico	142
Mayonesa Casera de Isabel	143
<b>Entonces... ¿Quién es Isabel De Los Rios?</b>	<b>145</b>



# Introducción

Esta guía incluye algunas recetas fantásticas de ensaladas, enviadas por nuestros clientes de la dieta del vientre plano. Todas las recetas han sido revisadas y aprobadas minuciosamente por mi para asegurar que cada una siga todos los requisitos de la DVP.

Debido a que la DVP promueve la inclusión de muchas frutas y verduras en tus planes diarios de alimentación, resulta esencial hacer que tus ensaladas sean nuevas, divertidas e interesantes. Comer lo mismo, especialmente ensaladas, una y otra vez provoca aburrimiento y abandono. Para evitar que pase esto, te recomiendo que por lo menos pruebes una receta nueva a la semana que se ajuste a tu plan de alimentación. Asimismo, sé aventurero y prueba algunos alimentos que nunca antes hayas probado.

Además, recuerda que las porciones permitidas y sus tamaños difieren de una persona a otra, dependiendo del tipo metabólico y el número de calorías requeridas diariamente. Por favor, ajusta las porciones de la receta para que se adapten a tu plan de alimentación, tal como se indicó en el Capítulo de Planes de Alimentación Diarios, de acuerdo con la Guía de Porciones Permitidas y las Tablas de Opciones de Alimentos. Por ejemplo, si eres Tipo Carbohidrato que puede comer cuatro porciones de 28 gramos de proteína en la cena y una ensalada incluye 170 gramos de pollo (o no especifica el tamaño de la porción), solo come 113.3 gramos de pollo con tu comida.

Recuerda, los alimentos frescos son los mejores, igualmente, entre más entera y natural sean los alimentos que consumes, más sano serás, además te sentirás mejor. ¡Disfruta tu deliciosa ensalada!

Con todas las recetas que te presentamos aquí (y con cualquier otra que elijas utilizar), siempre adhiérete a todos los principios enseñados en el manual. A continuación te presento algunos puntos que debes de recordar y considerar con cada receta:

Busca lo Orgánico	Los ingredientes orgánicos siempre son mejores.
Carnes, Aves, Huevos y Pescado	Siempre que sea posible, elige carnes, aves, huevos y pescados criados al aire libre, libres de hormonas y antibióticos, frescos y salvajes.
Sal	Usa una sal de mar sin refinar, de preferencia sal del Mar céltico.
Aceites	Los aceites deben de ser prensados en frío y ser orgánicos de preferencia (El Aceite Orgánico de Oliva Extra Virgen es tu mejor opción).
Agua	El agua debe de ser pura y filtrada.
Miel	La miel siempre debe estar sin procesar y puede utilizarse para endulzar cualquier aderezo.
Nueces	Las nueces y las semillas siempre deben de comerse crudas y de preferencia ser orgánicas. Cocinar y/o asar las nueces daña los beneficios saludables de las nueces crudas. Si vas a asar tus nueces, usa la menor temperatura posible (de preferencia por debajo de los 149°C), no obstante, se seguirá ocasionando algo de daño a las nueces, por lo tanto, consúmelas crudas siempre que sea posible.
Ingredientes en General	Los ingredientes frescos con un mínimo de procesamiento siempre son la mejor opción.
Queso	El queso siempre debe de ser sin procesar y orgánico.
Yogurt	El yogurt siempre debe de ser orgánico y con grasa entera.
Mantequilla	La mantequilla orgánica de vacas alimentadas con pasto es tu mejor opción.





# Ensaladas Mediterráneas



# *Ensalada Griega de Champiñones*

## *Ingredientes*

450 gramos de camarones crudos, pelados

Sal de Mar y Pimienta

2 tomates medianos picados

1 pepino picado

1/2 taza de queso feta rallado (se puede sustituir con queso parmesano rallado)

1/2 - 1 taza de aceitunas Kalamata sin semilla u otra clase de aceituna negra

1 cucharadita de orégano deshidratado

1/4 taza de aceite de oliva

4 cucharaditas de vinagre de vino tinto

Hojas de espinaca tierna, mezcla primavera o lechuga romana (una o más bolsas de 280 gramos)



## *Instrucciones*

Cocina los camarones en la parrilla o hirviéndolos. Si los vas a asar, inserta los camarones en pinchos de metal o de bambú que hayan estado sumergidos en agua durante 15 minutos. Barniza ambos lados con aceite y sazona con sal de mar y pimienta. Asa los camarones hasta que estén bien cocidos, alrededor de 2 minutos por lado.

En un tazón mediano mezcla los tomates, pepinos, queso, aceitunas, orégano, 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre. Agrega los camarones. Revuelve ligeramente los ingredientes. Aparta. (Se puede preparar con más o menos una hora de anticipación). Cuando vayas a servir, pon en un tazón grande las espinacas o lechuga, agrega el aceite restante, 2 cucharadas de vinagre, agrega sal de mar y pimienta. Divide en 4 platos grandes. Cubre con una porción de la mezcla de camarones.

*Enviada Por: Dianne Lambart, Clinton Township, Michigan*

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

