

## **Ensaladas y Mayonesas Varias**

### **PLATO 1: Ensalada Brotes de arvejas**

- 200 grs. de brotes de arvejas cortados bien chiquitos (una bandeja)
- 1/6 de morrón verde cortado en cuadraditos
- 4-6 zanahorias baby cortadas en cuadraditos
- 1/4 de palta hass

### **Mayonesa para agregar a la ensalada:**

- 1/2 vasito de agua
- 1/6 morrón verde
- 6-8 zanahorias baby
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharadita de sal
- 1 palta

Poner todos los ingredientes en la licuadora en el orden descrito y disfrutar una exquisita mayonesa juntamente a su ensalada.

### **PLATO 2: Ensalada Acuosa Crocante**

- 1/2 Lechuga repollada cortada bien finita
- 1/4 de pimiento morrón rojo
- 1 palta
- 1 cucharada de orégano aproximadamente
- Sal a gusto
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva (NO POR AHORA)

### **PLATO 3: Sopa / Crema de Espárragos.**

- 1/2 taza de agua
- 1 taza de zapallo anquito
- 1 taza de espárragos
- 1 trozo de morrón (1/6 aprox.)
- 1/2 o 1 diente de ajo
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva (NO POR AHORA)
- Una pizca de sal al final

Comience licuando el agua y el zapallo, luego agregue los demás ingredientes y por ultimo cuando ya termino, agregue la sal.

#### **PLATO 4: Sopa / Crema de Remolacha**

- 1 pepino
- 1 remolacha mediana en trozos
- ½ morrón rojo grande
- 1 palta hass

Licuar el pepino, hasta que se forme una base líquida (no agregar agua en lo posible), agregar la remolacha, y los demás ingredientes. Disfrutar!!!!

Puede acompañar esta receta con choclo crudo.

#### **PLATO 5: Sopa / Crema de Remolacha**

- ½ vaso de agua
- 1 remolacha mediana en trozos
- ½ morrón rojo grande cortado en trozos
- 1 choclo desgranado
- 1 palta hass (optativo)

Colocar el agua, agregar la remolacha, y los demás ingredientes. Disfrutar!!!!

Puede acompañar esta receta con brotes de lenteja o alcaucil.

#### **PLATO 7: SOPA VERDE (la debo de mejorar)**

- 2 pepinos grandes
- ¼ o ½ cebolla
- ¼ taza de perejil
- 2 cucharadas de eneldo
- 2 tazas de lechuga
- 2 paltas

Colocar el agua, agregar el zapallo anquito, y los demás ingredientes. Disfrutar!!!!

Puede acompañar esta receta con brotes de lenteja o alcaucil.

### **PLATO 7: MAYONESA de anquito / Morrón verde**

- 1 vaso de agua
- 3 rodajas de anquito
- ¼ de Morrón verde/amarillo
- 1 palta

Colocar el agua, agregar el zapallo anquito, y los demás ingredientes. Disfrutar!!!!

Puede acompañar esta receta con brotes de lenteja o alcaucil.

### **PLATO 8: RÍQUÍSIMO!!!**

Ensalada de lechuga y pepino.

Corte la lechuga manteca o similar, 2 pepinos en rodajas y por la mitad, sal. Revolver muy bien. Algo de palta le puede poner 1/3 aprox.

### **MAYONESA de anquito / palta / cebolla.**

- 1 vaso de agua
- 3 rodajas de anquito
- ½ palta y un poquito mas
- ¼ a 1/6 de cebolla.
- Sal

Colocar el agua, agregar el zapallo anquito, y los demás ingredientes. Disfrutar!!!!

Acompañar con milanesas de soja gusto cebolla. Sin cocinar muchísimo, riquísimo!!!!