



ENSALADA FRESCA CON ALIMENTOS DE TEMPORADA

La primavera es el momento ideal para comer ensaladas. **Pese a lo que se piensa, se trata de un platillo rico en diversos nutrientes, como vitaminas, minerales y antioxidantes.** Es importante aclarar que una ensalada saludable debe tener productos de los cinco grupos alimenticios —frutas y verduras, carne magra, lácteos bajos en grasa, semillas y cereales—. Te compartimos una deliciosa receta. ¡Compártela con tu familia!

Ingredientes

- 1 pera.
- 1 manzana.
- 1 kiwi.
- 1 naranja.
- 1 pechuga de pollo.
- 500 grms de lechugas variadas.
- 200 gr de queso mozzarella.
- 60 ml de aceite de oliva.
- 20 ml de vinagre.
- 1 pizca de sal.

Instrucciones

1. Después de limpiar las lechugas y escurrirlas, colócalas en los platos donde servirás la ensalada como base.
2. Pela y corta en dados la pera, la naranja, el kiwi y la manzana.
3. Coloca la fruta y las tiras de pollo sobre las lechugas variadas.
4. Vierte un poco de la vinagreta elaborada con el aceite de oliva, el vinagre y la sal.
5. Decora con unos trocitos de queso mozzarella.

Recuerda, mantener una buena salud va más allá de seguir una dieta específica. Es importante que cuides tu alimentación y mejores tu estilo de vida. Te recomendamos combinar tu dieta con ejercicio regular y hábitos inteligentes. Si eres adulto, realiza por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de ejercicio por día.

Vía: ClickISalud