

LIC.JULIA BOLOGNANI
NUTRICIONISTA
M.P.:3799
@nutricionistajuliabolognani

ENSALADAS COMPLETAS

(Platos principales frescos, saciantes y equilibrados)

1. Ensalada mediterránea con pollo

- Pechuga de pollo grillada o desmenuzada
- Mix de hojas verdes (rúcula, espinaca, lechuga)
- Tomates cherry y aceitunas negras
- Queso feta o en cubos
- Aceite de oliva + limón + orégano

💡 Tip: si querés más saciedad, agregá garbanzos o quínoa cocida (½ taza).

—

2. Ensalada de atún y palta

- Atún al natural (1 lata)
- Palta en cubos
- Huevo duro
- Cebolla morada
- Tomate
- Aceite de oliva + jugo de limón + semillas de girasol

Muy buena opción para cena rápida o almuerzo en vianda.

—

3. Ensalada thai con pollo o tofu

- Repollo blanco y morado picado
- Zanahoria rallada
- Pollo o tofu en cubos
- Maní tostado o semillas de sésamo
- Aderezo: salsa de soja + jugo de lima + aceite de sésamo

● Fresca, crocante y con perfil antiinflamatorio.



LIC.JULIA BOLOGNANI
NUTRICIONISTA
M.P.:3799
@nutricionistajuliabolognani

4. Ensalada de salmón o trucha ahumada

- Pescado ahumado o cocido
- Palta
- Pepino
- Espinaca
- Semillas de chía o lino
- Aderezo: yogurt natural + eneldo + limón

Ideal para días de mucho calor: fresca, rica en omega-3 y liviana.

5. Ensalada vegetariana

- Quínoa cocida
- Garbanzos o lentejas
- Mix de hojas verdes
- Tomate, zanahoria, pepino
- Palta o aceite de oliva
- Semillas de calabaza

🌿 Aporta proteína vegetal completa y fibra saciante.

🍷☐ COMIDAS LIVIANAS (NO SOLO ENSALADAS)

(Fáciles, frescas y nutritivas)

1. Wraps de lechuga

- Hojas grandes de lechuga criolla o manteca
- Relleno: pollo o atún + palta + huevo + vegetales rallados
- Enrollar tipo taco y acompañar con dip de yogurt

2. Torre de vegetales y ricota

- Capas de berenjena grillada, tomate y ricota o queso fresco

LIC.JULIA BOLOGNANI
NUTRICIONISTA
M.P.:3799
@nutricionistajuliabolognani

- Aliño de aceite de oliva y albahaca fresca
-

3. Tartar de atún o salmón

- Pescado fresco en cubos + palta + cebolla morada + limón + sésamo
 - Servir con hojas verdes o sobre rodajas de pepino
-

4. Bowl frío de quínoa

- Quínoa + vegetales cocidos/fríos (zapallito, morrón, cebolla)
 - Huevo poché o pollo desmenuzado
 - Aderezo de oliva, mostaza y limón
-

5. Rollitos de jamón y queso con vegetales

- Jamón natural + queso + bastones de zanahoria y pepino
- Enrollar y servir con ensalada de hojas verdes

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de cacao amargo
- ½ taza de harina de almendras
- ¼ taza de miel
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 cdita de esencia de vainilla

Preparación:

1. Mezclá los ingredientes hasta integrar.
2. Verté en un molde pequeño y horneá 20-25 min a 180 °C.
3. Dejá enfriar antes de cortar.

Tip: podés agregar nueces o trocitos de chocolate amargo.

