

## MAS DE 100 ENSALADAS PARA EL DIARIO

- 1 ENSALADA DE PEPINO
- 2 ITALIANA
- 3 ZANAHORIA CON NUECES
- 4 BATAVIA CON MELOCOTON
- 5 ENSALADA DE ATUN
- 6 PAPA CON JAMON ó MORTADELA, EN MOLDE
- 7 ESPINACAS CON TOCINETA
- 8 DELICIOSA CON MAZORCA Y CHAMPIÑONES
- 9 AGUACATE SOBRE LECHUGA
- 10 ENSALADA ANA
- 11 REPOLLO Y PIÑA
- 12 ZANAHORIA Y MANGO
- 13 ESPINACAS CON FRUTAS
- 14 ATUN CON MANGO BICHE
- 15 REPOLLO Y MANGO VERDE (PARA 8 PORCIONES)
- 16 REMOLACHA
- 17 ARVEJITA CON PAPA
- 18 PIÑA CON GELATINA
- 19 ENSALADA "NICOISE"
- 20 BROCOLI
- 21 ASPIC DE FRUTAS ó ENSALADA AMERICANA
- 22 ENCURTIDO DE TOMATE
- 23 PEPINOS EN ENCURTIDO
- 24 PIMENTONES AHUMADOS
- 25 CALIENTE DE MANZANA VERDE
- 26 MIXTA SENCILLA
- 27 PASTAS DE COLORES CON ATUN
- 28 MIXTA CON TOCINETA
- 29 JAMON CON ARVEJA
- 30 CHINA CON CALABACIN
- 31 ENSALADA FIESTA
- 32 TOMATES RELLENOS (6 PORCIONES)
- 33 QUESO CON NARANJA
- 34 MANI CON MANZANA Y QUESO BLANCO
- 35 ZANAHORIA CON JUGO DE MANDARINA
- 36 REPOLLO CON PIMENTOS Y ZANAHORIA
- 37 CON SALSA DE AGUACATE (6 PORCIONES)
- 38 GUACAMOLE SOBRE LECHUGA (6 A 8 PORCIONES)
- 39 REPOLLO CON MANGO
- 40 REPOLLO CON PIÑA, PAPAYA Y MANGO
- 41 REPOLLO CON ATUN Y ALCAPARRAS
- 42 REPOLLO ó LECHUGA CON PAJITA DE PLATANO

- 43 ESPINACAS, MANGO, FRESAS Y UCHUVAS
- 44 ESPINACA, REPOLLO Y MANZANA VERDE
- 45 BATAVIA CON PIÑA
- 46 PAPA Y ARVEJA CON QUESO PARMESANO
- 47 CRUJIENTE CON POLLO
- 48 CUATRO ESTACIONES
- 49 ARVEJAS CON TOCINETA
- 50 MASMELOS CON APIO
- 51 APIO CON MANDARINA Y NUECES
- 52 "EL PATIO" CON BROCOLI Y AJONJOLI
- 53 DE LA HUERTA
- 54 TOCINETA CON HUEVOS DE CODORNIZ
- 55 PAPAS CON MAZORCA TIERNA
- 56 YOGUR CON MELOCOTON Y POLLO (6 PORCIONES)
- 57 APIO MANZANA Y NUECES
- 58 REPOLLO CON JAMON Y PECHUGA
- 59 DE FIESTA CON MANZANA Y COCO
- 60 ESPINACAS CON FRESAS Y MANGO PINTON
- 61 CHAMPIÑONES Y QUESO
- 62 ENSALADA VERDE CON AGUACATE
- 63 DELICIOSA CON APIO Y ESPINACAS
- 64 DE ESPARRAGOS
- 65 CHAMPIÑONES CON COHOMBRO Y MAZORCA
- 66 TOMATES CON HIERBAS
- 67 COLIFLOR Y ZANAHORIA CON CEBOLLINA
- 68 ENSALADA ORIENTAL CON BALSAMICO
- 69 ENSALADA DE PEPINO
- 70 ZANAHORIA CON ALMENDRAS, PASAS Y PAPIKA
- 71 CHAMPIÑONES CRUDOS CON LECHUGA
- 72 DE COCO CON HIERBABUENA
- 73 ENSALADA VERDE EN MOLDE
- 74 AGRIDULCE DE APIO CON PIMENTON
- 75 ENSALADA DE FRUTAS
- 76 MOLDE DE AGUACATE
- 77 DELICIA DE MANZANA Y PALMITOS
- 78 REPOLLO ALEMAN
- 79 REPOLLO CON PIÑA Y MASMELOS
- 80 PAPA Y APIO CON AGUACATE
- 81 ORIENTAL CON ENCURTIDO
- 82 TOMATES GRATINADOS
- 83 ESPINACAS CON YOGUR
- 84 DE FRUTAS CON MANI
- 85 REPOLLO MORADO CON MORAS
- 86 LECHUGAS CON SALSA DE QUESO CREMA
- 87 DE LENTEJAS CON ACEITUNAS

88	TOMATES CON ESPINACA Y JAMON
89	VERDURAS GRATINADAS
90	AGRIDULCE DE ZANAHORIA
91	ENSALADA PRIMAVERAL
92	TOMATES CON AROS DORADOS DE PUERRO
93	PASTAS Y VERDURAS
94	MANDARINA Y NUECES
95	DE REMOLACHAS
96	DE PERAS EN MOLDE
97	ENSALADA ESPECIAL
98	AGUACATE CON PAPAS
99	COLIFLOR A LA PARMESANA
100	REMOLACHAS
101	ENSALADA FRIA, PLATO UNICO PARA COMIDA
102	SUPREMA EN MOLDE
103	POLLO CON MANZANA VERDE
104	AGRIDULCE DE LECHUGA CON TOCINETA
105	POLLO CON JUGO DE NARANJA AGRIA
106	LECHUGAS CON KIWIS Y FEIJOA
107	HABICHUELA FRESCA (6 PORCIONES)
108	ARROZ FRIO
109	CINCO TAZAS (6 PORCIONES)
110	FRESCA AGRIDULCE
111	ANILLOS DE CEBOLLA A LA FRANCESA

## **ADEREZOS PARA ENSALADAS**

DIETETICO  
DE SALSAS DE TOMATE  
DE HIERBAS  
VINAGRETA PARA CUALQUIER ENSALADA  
DE MAYONESA  
DE VINAGRE CON VINO  
DE LIMON Y DE PAPRIKA  
SALSAS PARA VERDURAS

## MAS DE 100 ENSALADAS PARA EL DIARIO

### 1 ENSALADA DE PEPINO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Pepino sin semilla y pelado 1 Pimentòn rojo en julianas 1 Tallo de apio rebanado 1 Manzana sin corazòn, pelada y rebanada 1/2 Taza de arvejas cocidas 1/2 Taza de crema agria Sal y Pimienta El jugo de 1 limòn	Corte el Pepino en 2 a lo largo y rebanelo. Pongalo en un tazòn y añadale sal, deje reposar 15 minutos  Escurra el pepino y agregue el pimentòn, apio, manzana y arvejas. Exprímale el jugo de limòn y sazone bien, añadale la crema agria. Se puede servir sobre lechuga picada

### 2 ITALIANA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Crema de leche 4 tazas repollo cortado finamente 2 tazas de piña enlatada o en fruta partida en daditos 2 tazas de jugo de piña 2 tazas de coco rallado	Lavar el repollo con agua caliente y dejarlo reposar por una hora en el jugo de piña. Aparte mezclar la crema de leche con el coco, la piña y el repollo escurrido. Revolver bien con tenedor Servir fria

### 3 ZANAHORIA CON NUECES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Crema de leche 4 tazas zanahoria rallada por el lado grueso 3/4 tasa uvas pasas 8 Nueces picadas 1 c/ta ralladura de càscara de limòn 2 c/tas azùcar 1 c/ta sal 1 pizca de pimienta	Mezclar la zanahoria con las pasas, las nueces, la ralladura de limòn, la pimienta, la sal y el jugo de limòn. Aparte endulzar la crema y añadirla a la ensalada mezclandola hasta incorporarla inmediatamente antes de servirla

### 4 BATAVIA CON MELOCOTON

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Lechuga Hielos Trocitos de melocotòn (o piña) Crema de leche Mayonesa Azùcar	La lechuga se recorta grande con los dedos y despues de haber sido debidamente lavada, se coloca en agua con hielos y a punto de servir se le incorporan trocitos de piña o melocotòn, para bañarla con un poco de crema de leche mezclada con mayonesa y un triz de azucar

## 5

### ENSALADA DE ATUN

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1/2 Piña picada en cuadritos 2 Cajas de atun 1 Tarro grande arveja 1 Tarro de maiz tierno 1 Frasco de mayonesa pequeño 1/2 sobre pequeño de crema de leche	La piña se cala con solo azùcar  Mezclar la piña, el atun, la arveja y el maiz y se revuelve con la mayonesa con la crema batida. NOTA: Las ensaladas deben revolverse con 2 tenedores

## 6

### PAPA CON JAMON ô MORTADELA, EN MOLDE

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Papas cocinada cortadas en daditos 1/4 Jamòn picado en tiritas 1/2 Taza de vinagre blanco 2 c/das mostaza 1 c/ta aceite de oliva 2 huevos duros Sal y pimienta Crema de leche o crema agria	Las papas deben ser cocinadas con càscara. Luego de peladas y partidas en cubitos se les agrega el jamòn o mortadela. Se mezcla con el vinagre, la crema de leche, la mostaza, el aceite, la sal, la pimienta y los dos huevos picados menudamente. Todo se coloca en un molde y se aprieta con la mano para luego desmoldarlo en la bandeja que se ha de pasar a la mesa. NOTA: En la misma forma puede hacerse con atun para vigilia, a cambio del jamòn.

## 7

### ESPINACAS CON TOCINETA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Un puñado de espinacas 2 Huevos duros 3 C/das panela raspada 1/2 Taza de vinagre blanco 1/4 Libra de tocineta frita	Las espinacas bien lavadas se cortan en tiritas muy delgadas como repollo. La tocineta se coloca a freir sin nada de grasa y doradita se escurre y se tritura. Los huevos duros se pican muy pequeño. La panela raspada se pone en el vinagre un rato antes para que se deshaga.  Luego las espinacas, el huevo y la tocineta se mezclan y se bañan con el vinagre ya derretida la panela. -tener cuidado de dejar un pococ de huevo y de tocineta para adornar por encima

## 8 DELICIOSA CON MAZORCA Y CHAMPIÑONES

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Taza de mazorca desgranada y cocinada 1 Taza de peino cohombro cortado en rodajas delgadas 1 Taza de pimentòn entre rojo y verde cortado en tiras 1 Taza de champiñones cortados en làminas 1/2 Taza de crema de leche 2 C/das de mayonesa 2 C/das de vinagre blanco 2 C/das de salsa de tomate 1 C/da de salsa Negrita Sal y pimienta al gusto	En una ensaladera colocar la mazorca, los champiñones, el pepino y los pimentones Aparte mezclar la crema con la mayonesa y el vinagre, la salsa de tomate, la salsa Negrita, la sal y la pimienta. Servir la verdura bañada con este aderezo

## 9 AGUACATE SOBRE LECHUGA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Aguacate Lechuga batavia Cebolla finisimamente picada Sal, pimineta, mayonesa Un poco de azùcar y vinagre Huevo duro Queso amarillo	Se tritura el aguacate con la sal, la pimienta, la mayonesa y la cebolla. Se colocan en la bandeja niditos de la lechuga remojada con un poco de azùcar y vinagre y sobre ellos el aguacate preparado y encima tiritas del huevo duro y el queso rallado por el lado grueso.

## 10 ENSALADA ANA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Lechuga Azùcar y limòn 1 Tallo de apio 2 Tomates pintones 2 Remolachas en cuadritos 1 C/da de salsa negra Aceite, vinagre y sal al gusto 2 C/das de crema de leche	Lavar bien la lechuga y cortarla con los dedos. Ecurrida se rocian con jugo de limòn con azùcar. El apio y los tomates cortarlos en rodajitas. La remolacha cocinada sin que quede muy blanda se corta en cuadritos pequeños. En la ensaladera colocar los ingredientes por grupos, rociarlos con la vinagreta hecha con los demàs ingredientes y por ùltimo chorrearla con la crema batida con limòn.

## 11

### REPOLLO Y PIÑA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Repollo mediano cortado muy delgado 1/2 Piña cortada en cuadritos y calada sin agua 1 Sobre de crema de leche 1 C/da de mayonesa 1 Limòn grande 1/4 de taza de pasas 2 Cucharadas de salsa de tomate 1/4 Taza de zanahoria y cilantro picado muy fino	El repollo se pasa por agua caliente y se escurre. Se mezclan todos los ingrediente y se lleva a la nevera. Se sirve fría Opcional para darle color colocar la zanahoria y el cilantro por encima

## 12

### ZANAHORIA Y MANGO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Mango pintòn cortado en cubos 2 Zanahorias ralladas 4 C/das de azùcar y una de sal 150 Gramos de crema de leche	Al mango se le pone la sal y a la zanahoria el azùcar; estos dos elementos se maceran por varias horas. Al momento de servir se mezclan y se les añade la crema de leche.

## 13

### ESPINACAS CON FRUTAS

<u>INGREDIENTES</u>	<u>ADEREZO PARA BAÑARLA</u>
1 Lechuga cortada en trozos 3 Tazas de espinacas picadas 1 Tarro de coctel de frutas (sin el jugo), o la fruta arreglada por usted.	1 Yogurt natural 1 Bolsita de crema de leche 2 C/das de miel de abejas 1 C/ta de Salsa Maggi Negra 1 C/ta de Sal y una de Pimienta Se mezclan todos estos ingredientes y con ello se baña la ensalada.

## 14

### ATUN CON MANGO BICHE

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
2 Latas de atùn en agua 1 Taza de jugo de limòn 1 C/ta de aceite de oliva 1 C/da de azùcar 1 C/da de mostaza 1 Lechuga cortada en tiras o julianas 1 Taza de mango biche en tiras 1 C/da de cilantro picado Sal y pimienta al gusto	Mezclar el limòn con el aceite, la mostaza, y el azùcar, la sal y la pimienta. Bañe con la salsa la lechuga, el mango y el atùn. Espolvoree con el cilantro picado pequeñito. Revuelva Adorne la bandeja con casquitos delgados de limòn y sirva

**15****REPOLLO Y MANGO VERDE (PARA 8 PORCIONES)**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
1 Repollo picado menudito 1 Mango verde grande rallado gueso 1 Pimenton picado muy menudito 3 C/das de queso parmesano Perejil o cilantro al gusto y limòn Sal Champiñones (opcional)	El repollo se coloca en agua fría con hielos. Ya escurrido se le pone el mango, el queso parmesano o amarillo rallado y el pimenton muy menudito. En el vaso pequeño de la licuadora se coloca el limòn con el cilantro o perejil para bañarlo con ello. Añadale los champiñones en tajadas delgadas.

**16****REMOLACHA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
3 Remolachas cocidas y picadas en cubos 4 Tajadas de piña cruda en cubos Mayonesa	Se mezclan todos los ingredientes al momento de servir, presentar sobre hojas de lechuga

**17****ARVEJITA CON PAPA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
2 Tazas de arvejas tiernas cocidas 1/2 Taza de leche 1 C/da de harina de trigo disuelta en leche 2 Yemas de huevo batidas 1 C/da de mantequilla 1 C/da de azucar 1/2 C/ta de sal 3 Tazas de viruta de papa	Se pone al fuego las arvejas con la leche, la harina, las yemas, la mantequilla, el azucar y la sal hasta que espesen. Se sirve sobre la viruta de papa.

**18****PIÑA CON GELATINA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
2 Tazas de repollo 1 Piña calada 1 Tarro de crema de leche 2 Cajas de gelatina de limòn o piña 2 Zanahorias	Se pica el repollo bien delgado, se pasas por agua tibia. Escurrido se le agrega la crema de leche, la piña finamente picada y las gelatinas disueltas. Se mezcla todo muy bien y se lleva a la nevera por un rato.

**19****ENSALADA "NICOISE"**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
4 Tomates rojos, pelados, partidos en cascós 2 Cebollas blancas cortadas en rodajas 1 Pimentón verde y o rojo, cortados en tiras 1 Taza de habichuela cocinada cortada en trozos 1 Coliflor pequeña en ramos 3 Huevos duros cortados en cascós 1 Lata de lomitos de atún 1 Lechuga morada o verde partida en trozos aceitunas rellenas con anchoas (opcional)	Pelar los pimentones ahumándolos, Lavar bien las verduras Colocarlas en una ensaladera con el huevo, los trocitos de atún y las aceitunas.
<b>ADEREZO</b> 2 C/tas de aceite de oliva 2 C/das de vinagre vino (o de cidra) 2 C/tas de mostaza 2 Dientes de ajo triturados (o en polvo) 1 C/da de perejil o cilantro picado 1 C/da de cebollina finamente picada Jugo de limón, sal y pimienta al gusto.	Aparte preparar la salsa en recipiente que no sea de metal. Verter el aceite y los lomitos de atún. Agregar el ajo, la mostaza, el vinagre y los demás ingredientes. Bañar con este aderezo la ensalada en el recipiente que se vaya a pasar a la mesa.

**20****BROCOLI**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Brocoli 4 C/das de mayonesa 2 C/das de mostaza Sal y pimienta al gusto 1/2 Taza de leche 1/2 C/ta de azúcar	Poner a hervir agua con sal y azúcar y luego añadir el bròcoli partido en gajos por 6 u 8 minutos. La mayonesa, la mostaza, la sal y la pimienta se mezclan y se le da el espesor a la salsa con un poco de leche. El brocoli se sirve caliente, se baña con la salsa

**21****ASPIC DE FRUTAS o ENSALADA AMERICANA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Piña calada en cuadros pequeños 1 Taza de azúcar para calar la piña 1 Caja de gelatina de durazno, piña o naranja 2 Sobres de gelatina sin sabor 1 Libra de zanahoria rallada 1 Taza de apio en cuadros pequeños 4 C/das de mayonesa	Se prepara la gelatina y se pone la mitad de ella como base en el molde y se deja cuajar. El resto de la gelatina se mezcla con los demás ingredientes y se vierte sobre la base anterior. Se coloca en la nevera con tiempo hasta que cuaje, para servirla desmoldada.

## 22

## ENCURTIDO DE TOMATE

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
10 Zanahorias 1 Pimentòn verde grande 1 Pimenton rojo grande 2 Cebollas de huevo grandes 8 Tallos de apio 1 Sobre de sopa crema de tomate 1 Pocillo de aceite fino 3 Pocillos de vinagre blanco 1 Pocillo de azùcar 1 C/da de Salsa negra Atùn (opcional)	Se cocina la zanahoria cortada en cuadros, que no quede muy blanda. El apio se pica y se sofríe en aceite. Se dejan enfriar la zanahoria y el apio. La cebolla se corta en rodajas delgadas y el pimenton en julianas. Se licua el aceite, el vinagre, la salsa Negra, el azùcar y la sopa en polvo. Se mezcla y se envasa en frasco de vidrio. Se debe hacer 2 días antes.  Se le puede añadir coliflor, que se cocina con sal, azùcar y vinagre sin que quede muy blanda. Se envasa en frasco de vidrio esterilizado para conservarlo en la nevera,

## 23

## PEPINOS EN ENCURTIDO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
3 Pepinos medianos semipelados 1 taza de vinagre blanco 1/2 Taza de agua 1/4 C/ta de pimienta 2 C/tas de sal 3/4 Taza de azùcar	Poner a la estufa todos los ingredientes menos el pepino. Dejar hervir para añadir estos cortados en tajadas muy delgadas. Se dejan cocinar 5 minutos y se dejan enfriar en la misma olla en que se cocinaron.  Si se desea puede añadirse 1/4 de panela bien triturada y se dejan calar un poco mas de tiempo a fuego medio. Se puede conservar en la nevera

## 24

## PIMENTONES AHUMADOS

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Pimentones rojos Aceite de Oliva Sal Pimienta Vinagre azùcar	Los pimentones se soasan al fogòn en parrilla hasta que queden completamente negros. Bien calientes e colocan en una bolsa plàstica y se cierra inflada y bien aprestad. Al cabo de unos minutos se sacan y se pelan con los dedos, se limpian y se pican en tiras delgadas y se ponen a macerar con los demas ingredientes. Se pueden conservar en frascos esterilizados con solo aceite de oliva.

**25****CALIENTE DE MANZANA VERDE**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
6 Manzanas verdes peladas 1/2 Caja grande de queso crema 1 Bolsita de crema de leche 4 C/das de azùcar 1/2 Taza de queso parmesano	En un molde engrasado colocar una capa de manzanas cortadas en julianas gruesas. Mezclar el queso crema y la crema de leche y cubrir con ello las manzanas. Rociarlas con un poco de azùcar. Hacer otra capa igual y cubrir con el queso parmesano. Llevar al horno a 350 grados hasta que dore por encima.

**26****MIXTA SENCILLA**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>

**27****PASTAS DE COLORES CON ATUN**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
500 Gramos de pastas de colores 2 Latas de atùn en aceite 100 Gramos de queso fresco 1 Lata pequeña de maiz tierno 1 Lata pequeña de aceitunas rellenas 2 Huevos 2 Tomates 1/4 de Cebolla Aceite de oliva y vinagre Sal, pimienta, orègano, tomillo	Cocer la pasta y los huevos en la misma cazuela con un poco de sal. Escurrir. En un recipiente grande picar: el queso, las aceitunas, la cebolla y los tomates ( del tamaño que se desee). Añadir los huevos duros picados, el maiz y la pasta. Mezclar todo muy bien y aliñar la ensalada con el aceite, vinagre, sal y pimienta. Añadir una pizca de orègano para intensificar el sabor de la ensalada.

**28****MIXTA CON TOCINETA**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Lehuga batavia  1 Tarro de arveja  1 Tarro de maiz tierno  1/2 Libra de zanahoria  1/2 Mata de apio  1/2 Libra de tocineta frita  10 Tajadas de pan  1/2 Libra de tomate pintòn pequeño  Manì triturado</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1/2 Taza de mayonesa  1/4 Litro de crema de leche  1 C/ta de aceite de oliva  1 C/da de jugo de limòn  1 Diente de ajo  1/4 Libra de queso azul</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Se pica la lechuga delgada con la mano y se coloca en hielo para que quede crocante.  Las arvejas y el maiz sin el agua que traen, ya escurridos se revuelven con la tocineta sin la grasa y el manì.  La zanahoria cruda se pica en palitos y el apio transversalmente.  Los tomates en cascos.  El pan se parte en cuadritos y se frie en mantequilla con un poco de ajo.  Se juntan todos los ingredientes y se sirve acompañados de la salsa que se prepara colocando todos los ingredientes en la licuadora y por último se le añade el queso.</p>
--	---

**29****JAMON CON ARVEJA**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>Jamon sanduche picadito  Queso amarillo en cuadritos  1 tarro de arveja petit pois  Lechuga batavia</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Se revuelve con mayonesa y se presenta en la bandeja sobre niditos de lechuga batavia, adornada con casquitos de tomate, perejil o cilantro y crespos de pimentòn rojo.</p>
--	---

**30****CHINA CON CALABACIN**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Repollo pequeño  1 Zanahoria en julianas  1 Calabacìn cortado en julianas  1/4 Taza de salsa de soya  2 C/das de vinagre balsàmico  1/4 C/ta de sal ajo  Aceite de oliva</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Cortar finamente el repollo y la zanahoria.  Cocinar el calabacìn en julianas no muy delgadas.  En un recipiente colocar la salsa, el vinagre, la sal, el ajo y el aceite. Verter sobre la verdura y remover bien.  Unos trozos de pechuga o de cerdo le daràn un toque mas fino a la ensalada.  Se puede servir fría o caliente.</p>
---	---

**31****ENSALADA FIESTA**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Taza de piña partida en cubos  1 Taza de apio picado en cuadritos  2 manzanas verdes partidas en cubos  1 Mango pintòn partido en cuadros  1 Taza de pasas  1 Taza de nueces picadas  2 Tazas de repollo picado finamente o lechuga o col china</p> <p><b><u>SALSA DULCE DE QUESO</u></b></p> <p>1/2 Taza de Mayonesa  1/2 Taza de crema de leche  1/2 Taza de queso crema  2 C/das de miel de abejas  El jugo de 2 limones  1 C/ta de polvo curry  Sal y pimienta</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Cuando se parten las manzanas ponerlas en agua con limòn para que no se pongan negras o usar el cuchillo untado de vinagre  Se mezclan todos los ingredientes y se baña con la siguiente salsa dulce de queso.</p>
---	--

**32****TOMATES RELLENOS (6 PORCIONES)**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>12 Tomates chontos parejos no muy maduros  Jugo de un limòn  1 C/da de azùcar  3 Papas medianas  1 Caja de atùn o Libra de carne de cerdo  2 Huevos duros  4 C/das de arvejas tiernas  1 Zanahoria  2 C/das de mayonesa  Unas hojas de repollo o lechuga  Cilantro picado menudito</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Ideal meter los tomates en agua caliente para pelarlos.  Se les corta una tapita arriba y una muy pequeña abajo solo para que se puedan parar bien en la bandeja.</p> <p>Se les quita el relleno y se remojan por dentro con limòn con azùcar. Se rellenan con papa muy pequeñita, atùn o carnes de cualquiera que se tenga a mano, huevo duro, arveja, y zanahoria picada muy pequeñita con mayonesa.  Con el cilantro se les coloca los aritos como canasticas y se adornan con un copetico de la misma mayonesa o salsa rosada.  Se presentan en la bandeja en niditos de lechuga o de repollo picado tambien remojado con limòn con azùcar.</p>
---	---

**33****QUESO CON NARANJA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
Lechuga fresca batavia o comùn, picada menudito como repollo. Cascos de naranja o mandarina sin hollejo Queso blanco en cuadritos Limòn al gusto Perejil o cilantro picado menudito	Se revuelve todo y se remoja con limòn con perejil o cilantro picado muy menudito.

**34****MANI CON MANZANA Y QUESO BLANCO**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
Hojas de lechuga batavia Manzana calada Manì tostado sin sal Queso blanco <b><u>ADEREZO</u></b> 3 C/das de yogur o crema agria sin dulce 2 C/das de Crema de leche 1 C/da de vinagre	La conchitas de lechuga se colocan en la bandeja y se rocian con vinagre con un poco de azùcar. En ellas se coloca la manzana, el manì tostado sin sal y el queso blanco rallado por el lado grueso todo revuelto. Se baña con esta salsa las conchitas arregladas a tiempo de servir.

**35****ZANAHORIA CON JUGO DE MANDARINA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
Zanahoria Lechuga Pasas Jugo de mandarina Limòn y azùcar	A la zanahoria rallada gruesa colocada en la bandeja sobre hojas de lechuga, rociadas con limòn y azùcar, se le añade pasas y el jugo de mandarina.

**36****REPOLLO CON PIMENTOS Y ZANAHORIA**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
Repollo picado menudito 3 C/das de cebolla de huevo 3 C/das de pimentòn muy pequeñito 4 C/das de zanahoria picada igual que el pimentòn <b><u>ADEREZO</u></b> 4 C/das de vinagre 2 C/das de azùcar 3 C/das de mayonesa 8 C/das de crema de leche Sal y pimienta al gusto	Picar el repollo y colocarlo en agua con hielo para que encrespe. La cebolla se pica muy menudito y se pasa por agua caliente para amortiguarla. El pimentòn y la zanahoria se pican igual que la cebolla. Con la vinagreta hecha con los demàs ingredientes, se baña todo junto, ya en la bandeja de servir.

**37****CON SALSA DE AGUACATE (6 PORCIONES)**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
2 Aguacates maduros 2/3 Taza de apio picado 1/3 Taza de agua 12 C/das de cebolla cabezona (ojalà roja) 2 C/das de jugo de limòn 3 c/das de mayonesa 1/2 C/ta de sal Gotas de ajì al gusto 2 Tazas de lechuga picada 3 Tomates grandes maduros	Los aguacates se pelan y se cortan en trozos grandes. La cebolla se pela y se corta en trozos grandes.  Se colocan en la licuadora los aguacates, el apio, el agua, la cebolla, el jugo de limòn, la mayonesa, el ajì y la sal hasta formar una crema suave. Poner en la ensaladera, la lechuga y los tomates pelados cortados como los prefiera. Al momento de servir bañar con la salsa de lechuga y el tomate. Si es previsible el no conumir todo el contenido de la ensaladera, es aconsejable pasar en vasija aparte la salsa, para que cada comensal bañe su porción.

**38****GUACAMOLE SOBRE LECHUGA (6 A 8 PORCIONES)**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Lechuga batavia 1 Aguacate maduro Jugo de 2 limones 1 C/da grande mayonesa Un triz de sal Un Triz de azùcar Pimienta al gusto 2 Huevos duros Queso amarillo rallado grueso	Se colocan en la bandeja conchitas de las hojas de lechuga, se bañan con el jugo de limòn y se rocian con azùcar. Luego se coloca a cada nidito 1 o 2 c/das de aguacate triturado (con tenedor). Con sal, pimienta y mayonesa con gotas de limòn. Encima el huevo en tiritas y el queso amarillo rallado por el lado grueso. Ideal para acompañar carnes tajadas.

**39****REPOLLO CON MANGO**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
Repollo picado menudito Mango verde Queso parmesano o amarillo Pimentòn picado muy menudito Limòn Cilantro Perejil Salsa negra	El repollo picado muy menudito se coloca en agua fría. Ya escurrido se coloca el mango verde rallado por el lado grueso, queso parmesano o amarillo en cuadritos y el pimentòn. Se baña con bastante limòn con el cilantro, el perejil y gotas de salsa negra de soya.

## 40 REPOLLO CON PIÑA, PAPAYA Y MANGO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Repollo Hielo Mango verde Piña Papaya verdosa Yogur	El repollo picado pequeño se coloca en agua fría con hielo. Escurrido se le añade el mango verde rallado por el lado grueso. La piña en cuadritos a medio calar, igual que la papaya. Se baña con yogur de fresas sin azúcar (fines)

## 41 REPOLLO CON ATUN Y ALCAPARRAS

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Caja lomititos de atún 1 Repollo pequeño 3 Tomates pintones 4 C/das de crema de leche o agria 4 C/das de mayonesa Alcaparras Cilantro <b><u>OPCIONAL</u></b> Jamón o pollo o cualquier carne Papas encuadritos	El repollo crudo, se coloca en agua fría y ya escurrido se le pone el tomate pintón en cuadritos y el atún desmenuzado grande. En la licuadora colocar la crema de leche y la mayonesa por partes iguales, las alcaparras y el cilantro y con este aderezo bañar el repollo.  Esta ensalada añadiéndole jamón, pollo o cualquier carne deshilachada y papas en cuadritos, sirve como plato único para las noches acompañado de plátano maduro al horno.

## 42 REPOLLO o LECHUGA CON PAJITA DE PLATANO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Repollo o lechuga Aguacate en cuadritos Crema de leche Mayonesa Sal Pimienta Cebollina Cilantro Plátano verde	Repollo o lechuga picada muy menudito se le pone el aguacate, crema de leche, mayonesa, sal y pimienta y mucha cebollina picada muy fino y cilantro de igual forma. A tiempo de pasar a la mesa se coloca por encima pajita de plátano verde tostada.

### 43 ESPINACAS, MANGO, FRESAS Y UCHUVAS

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Libra espinacas en tiras delgadas Un poco de lechuga verde picada con los dedos 1 Mango semiverde en tajadas pequeñas o en julianas, sin cascara. 2 C/das de nueces, picadas o ralladas por el lado grueso 1 taza de fresas en rodajas 6 Fresas enteras 10 Uchuvas	Se sirve con la siguiente vinagreta 1 C/ta de aceite de oliva 2 C/das de vinagre blanco 1 C/da de panela raspada 1/4 C/ta de sal 1/4 C/ta de pimienta  Con las uchuvras y las fresas enteras se adorna por encima,

### 44 ESPINACA, REPOLLO Y MANZANA VERDE

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Repollo en tiras bien delgasa 2 Tazas de espinacas picadas de igual forma 1 Manzana verde encuadritos 2 C/das de queso parmesano 2 Huevos duros picados <b>ADEREZO</b> 3 C/das de crema agria o yogur sin dulce 3 C/das de mayonesa Un chorrito de miel 4 C/das de vinagre Unas gotas de salsa negra de soya 1 C/ta de mostaza Ajonjolì tostado (opcional)	La manzana con càscara se corta en cuadritos y se sumerge en agua con climòn. Escurrida se mezcla con el repollo y la espinaca a tiempo de pasar a la mesa.  Se prepara el aderezo en la licuadora y con el se bañan los primeros ingredientes mezclados con dos tnedores y se le añade el huevo picado. Se adorna por encima con queso parmesano y si se quiere se le puede rociar con ajonjolì doradito.

### 45 BATAVIA CON PIÑA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Lechuga batavia 1/4 Piña a medio calar sin nada de agua Melocotòn en julianas 3 Tallos de apio picadito Pasas 1/2 Taza de yogur sin dulce o crema agria 3 C/das de mayonesa Queso parmesano Coquitos del Brasil o nueces	La batavia bien lavada se corta gruesa con tijeras y escurrida se le coloca los cuadritos de piña, el melocotòn en julian, el apio picadito y las pasas.  Se baña con el yogur mezclado con la mayonesa. Se rocia con queso parmesano y coquitos del Brasil rallados por el aldo grueso.

## 46 PAPA Y ARVEJA CON QUESO PARMESANO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
6 Papas sin cascara 2 Cebollas cabezonas blancas Apio picadito 1 Tarro de arveja tierna o petit point Mostaza Pimienta y sal 2 C/das de zanahoria rallada	Se cocinan las papas. Se pican muy menudito la cebollas, se pasan por agua caliente y se sofrien para amortiguarlas. Se revuelve con la papa fría en daditos y los otros ingredientes. Se coloca en la bandeja y se le pone queso parmesano por encima.

## 47 CRUJIENTE CON POLLO

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
Pasta cabello de angel doradita Pollo cocinado y desmenuzado Lechuga picada con los dedos Apio y pimentòn cortados encuadritos pequeños Aritos de cebolla cabezona dorados <b>ADEREZO</b> 1/4 Taza de vinagre blanco Gotas de salsa de soya 1 C/ta de aceite de oliva Una pizca de azùcar Sal suficiente	Se dora la pasta y se reserva.  Luego se unen con ella todos los ingredientes, pollo, lechuga, apio, pimentòn y la cebolla. Se le añade la salsa, preparada con los demás ingredientes. Debe prepararse a tiempo de servir para que quede crujiente.

## 48 CUATRO ESTACIONES

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
6 tomates medianos 1 C/da de cebolla finamente picada y pasada por agua caliente 1 Pepino cortado en rebanadas delgadas 1 Manojito de rãbanos rojos cortados en rebanadas finas Unas hojas de lechuga picadas pequeña 1 C/da de vinagre 1 Pizca de azùcar Unas gotas de aceite de oliva 1 Taza de daditos de pan fritos Sal y pimienta al gusto 2 c/das queso parmesano	Colocar los tomates sin càscara cortados en rebanadas en una ensaladera y poner por encima la cebolla.  Poner la lado las rebanadas de pepino, junto a èste los rabanitos y terminar con la lechuga, de tal forma que quedaràn 4 tonos diferentes.  Mezclar el vinagre con el azùcar, sal y pimienta, incorporar el aceite y rociar con ello la ensalada. Por ùltimo los daditos de pan frito, rociar con el queso y servir.

**49****ARVEJAS CON TOCINETA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
4 Tiras de tocineta 2 Tarros grandes de arvejas tiernas 1/2 C/ta de azùcar 1/2 C/ta de salsa maggi Mantequilla Perejil ocilantro picado	Cortar en ctrocitos la tocineta y dorarla en la mantequilla. Añadir la arveja (Sin el agua de los tarros) con al zùcar y la salsa Maggi. Colocarlas a fuego lento unos pocos minutos. Al momento de servir espolvorear con bastante perejil o cilantro.

**50****MASMELOS CON APIO**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
4 Manzanas verde con càscara y en cuadritos 6 Tallos de apio picado pequeño 1 Libra uvas verdes partidas a la mitad sin semillas 8 Masmelos blancos cortdos con tijeras 2 C/das de nueces trituradas 3 C/das de mayonesa 3 C/das de crema agria de crema de leche o yogur 1/2 C/ta de azùcar Hojas de lechuga	Todo se revuelve y se aderza, con la mayonesa con crma de leche (agria o yogur) y se espolvorea con nueces trituradas o ralladas gruesas. Adornar la ensaladera con hojas de lechuga sobre el borde, previamente rociadas con un poco de vinagre o con gotas de limòn.

**51****APIO CON MANDARINA Y NUECES**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
3 Mandarinas medianas 1 Taza de nueces 1 Taza de crema de leche batida Sal y pimienta al gusto 2 Tazas de apio picado 3 Manzanas verdes medianas 3 Cucharadas de jugo de limòn	Retire las fibras de apio y corte al trvès, en tajaditas no muy gruesas. Depositelas en una ensaladera. Parta las manzanas sin pelar en cubos y bañelas con una cucharada de jugo de limòn, Coloquela con el apio. Pele las mandarinas y retire la piel de cada casco. Guarde.  Triture las nueces no muy pequeñas y combine con la manzana y el apio. A la crema de leche ya espesa agreguele el jugo de limòn restante y sazone con sal y pimienta al gusto; vierta en la ensaladera y revuelva bien. Por ùltimo, agregue la mandarina sin hollejo, guardando unos cascos para decorar por encima. Revuelva cuidadosamente, tratando de que estos no se destrocen.

**52****"EL PATIO" CON BROCOLI Y AJONJOLI**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Taza de espinacas  1 Unidad de lechuga romana mediana  1 Taza de brocoli cortado en trozos  2 Tomates medianos  20 Aceitunas (opcional)  250 Gramos de queso cortado en dados  2 C/das de ajonjoli</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1/2 C/da de aceite de oliva  Sal y Pimienta negra al gusto  Jugo de mandarina (opcional)</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Corte con la manos las hojas de lechuga y las de espinaca y mezcle con el brocoli.  Agregue el queso y las aceitunas  Decore el borde del plato con tomate.  Espolvoree ajonjoli sobre la preparaciòn</p> <p>Para la vinagreta mezcle bien elaceite, el vinagre, la sal y pimienta negra.  Si desea adicione jugo de mandarina que le da un gusto especial.  Preparar a tiempo de servie y consumir lo antes posible</p>
--	--

**53****DE LA HUERTA**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>3 c/das de jugo de limòn  1 C/ta de azucar  1 Taza de mayonesa  1 C/ta de mostaza  1 C/ta de sal  1 C/ta de polvo de ajo  1/2 Pocillo de coditos de pasta cocidos (Se puede reemplazar por papa cocida en cuadros pequeños)  1 Taza de repollo picado finamente  1 Taza de zanahoria rallada por el lado grueso  1 Taza de pimenton verde finamente picado</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>En un recipiente amplio en licuadora mezcle bien los 6 primeros ingredientes.  Combine los dema singredients y bañelos con ese aderezo.  Tape el recipiente y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir.</p>
---	---

**54****TOCINETA CON HUEVOS DE CODORNIZ**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>12 Huevos de codorniz  Agua suficiente  2 C/das de vinagre  1 Lechuga romana o batavia lavada cortada en trozos  12 Lonjas de tocineta dorada y cortada en tiras largas  20 Tomaticos cherry (pequeñitos) bien maduros cortados por la mitad.  10 C/das de yogurt o crma agria  Sal, pimienta y cilantro</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>En una olla con agua y 2 C/das de vinagre se cocinan los huevos por 2 minutos.  Se retiran y se ponen en agua fria por 5 minutos.  Se pelan cuidadosamente.  Se revuelve el yogurt con la leche sal y pimienta al gusto. Almomento de sevir bañar las lechugas con la salsa del yogurt.  Mezclar los tomaticos. Por encima colocar los huevitos partidos por la mitad, junto con la tocineta, uno poco de cilantro picado muy pequeño y cuadritos de pan fritos.</p>
---	--

## 55

## PAPAS CON MAZORCA TIERNA

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>8 Papas 1 Tarro pequeño de mazorca tierna 1 Tarro de arveja tierna o petit point 1 Pechuga</p> <p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 C/da de mostaza 1/2 Taza de crema de leche o yogur sin dulce con un poco de limòn o vinagre. 1 Manojito de cilantro finamente picado</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Las papas se cocinan encuadritos y sin càscara.</p> <p>La Pechuga aliñada con anterioridad se cocina en muy poco agua y se corta en dados grandes. Los dos anteiores se revuelven con la arveja y la mazorca y se baña todo con la vinagreta preparada con los demas ingredientes a los que se puede agregar unas gotas de aceite de oliva si lo prefiere.</p>
---	--

## 56 YOGUR CON MELOCOTON Y POLLO (6 PORCIONES)

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Papaya pintona en julianas gruesa, medio calada 3 Pechugas cocinadas poicadas con tijeras, en dados grandes. 1/2 Libra de queso blanco en dados 2 Manzanas verdes sin càscara en daditos 1/2 Taza de apio picado pequeñito 1 Yogur de melocotòn 3 C/das de crma de leche Hojas de lechuga</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>La papaya calada se une con el pollo, el queso, las manzanas y el apio y se bañan con el yogur mezclado con un poquitos de crema de leche. Se presenta en la bandeja sobre hojas de lechuga.</p> <p>Este plato sirve como ùnico para te o para acompañar una carne a la hora de la comida. Se puede variar sirviendola en mitades de papayitas hawaianas individuales.</p>
--	--

## 57 APIO MANZANA Y NUECES

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Taza de apio picadito 2 Manzanas verdes picadas en cuadritos pequeños Nueces 4 ò 5 pepinillos en vinagre picados Trozos de palmitos</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1 C/ta de eneldo picado 1 C/ta de perejil picado 1 C/da de alcaparras picadas 1 Taza de mayonesa</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Los ingredientes del aderezo se revuelven con el apio, la manzana y los pepinillos.</p> <p>Se colocan en la ensaladera y se rocía con las nueces ralladas por le lado grueso.</p> <p>Se adorna la ensaladera con hojas naturales si es posible.</p> <p>Para esta ensalada seria ideal añadirle unos trozos de palmito.</p>
---	--

## 58 REPOLLO CON JAMON Y PECHUGA

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Repollo picado en tiritas muy delgadas y pasado por agua caliente. 1 Taza de pollo desmechado grande 1/2 Libra de queso blanco encuadritos 1 Taza de crema agria con un poco crema de leche 1 Taza de mayonesa 1/2 Libra de jamon picado encuadritos 1 Taza de piña en cuadritos y medio calada 1 Manojito de cilantro picado	Se revuelve todo con la ayuda de dos tenedores.

## 59 DE FIESTA CON MANZANA Y COCO

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Repollo picado menudito 1 Manzana roja cortada en julianas con cascara y colocada en agua con limòn. 1 Manzana verde con cascara cortada en julianas y llevadas al agua con limòn. Uvas negras grandes Coco (no deshidratado) rallado grueso Pasas 1 Tarro de arveja tierna 1 Frasco pequeño de crema de leche Mayonesa al gusto Nueces trituradas.	Se revuelve con un tenedor el repollo con la manzana verde, la arveja, las uvas y las pasas. Se baña con la crema de leche batida con un poco de mayonesa. Se coloca en la bandeja y se adorna con bastante coco y con la manzana roja en juliana con la cascara para arriba. Por encima van las nueces trituradas no ralladas.

## 60 ESPINACAS CON FRESAS Y MANGO PINTON

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Espinacas cortadas como repollo menudito Fresas a la mitad Lechuga cortada como las espinacas Mango pinton encuadritos o rallado por el lado grueso.	Se revuelven con la siguiente vinagreta: Unas gotas de aceite de oliva Vinagre y limòn Sal y azucar al gusto Mostaza y miel.

**61****CHAMPIÑONES Y QUESO**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Lechuga tierna  1/2 Cajita de champiñones en rodajas  Daditos de queso blanco  Unas c/das de mantequilla  2 Huevos duros</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1 C/ta de Salsa Maggi o Soya  3 C/da de cilantro  Unas gotas de aceite de oliva  El jugo de 2 limones  Sal y Pimienta</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Sofreir las l�minas de champiñones en la mantequilla.  Cortar la lechuga en trozos grandes y los huevos en rodajas.  Colocar en la ensaladera todos los ingr�dientes menos el huevo.</p> <p>Luego mezclar el aceite con el jugo de limón, la sal . La pimienta el cilantro y la salsa de soya.  Revolver hasta que se incorporen bien los ingredientes y verter sobre la ensalada adornandola con el huevo duro.</p>
---	--

**62****ENSALADA VERDE CON AGUACATE**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>4 Tazas de espinacas  1 Lechuga crespas  1/2 Pepino cohombro con c�scara  1 Manzana verde sin pelar  Palmitos  1 Tomate grande verde  Uvas verdes a la mitad sin semillas  1 Aguacate maduro  1 Vasito de yogurt o crema agria  Cilantro  Sal</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Todo se baña con el siguiente aderezo</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>El aguacate bien maduro se coloca en la licuadora con el yogurt natural o la crema agria sin dulce y mucho cilantro con un poquito de sal.</p>
--	--

**63****DELICIOSA CON APIO Y ESPINACAS**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>2 Tazas de lechuga cortada en tiras delgadas  2 Tazas de espinacas cortadas como la lechuga  2 Tazas de apio cortado en trocitos  2 Tazas de manzana roja con c�scara, cortada en cuadritos.  1 Taza de nueces picadas  1 Taza de uvas pasas  1 C/da de ajonjol� tostado al gusto</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1 Taza de yogurt sin dulce o crema agria  2 C/das de mayonesa  2 C/das de miel de abeja  Sal, pimienta y jugo de limón al gusto</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Colocar los ingredientes de la ensalada en una bandeja y reservar algunas semillas de ajonjol�.  Batir bien los ingredientes del aderezo y verterlos sobre la ensalada.  Colocar el resto del ajonjol� por encima</p>
--	---

**64****DE ESPARRAGOS**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Frasco de esparragos  1 Lata de palmitos  1/4 de Tocineta frita  Cuadritos de pan tajado tostado  1 Lechuga batavia picada  1/4 de Taza de cebolla picada  1 C/ta de azùcar  2 C/das de vinagre  1/2 Taza de crema de leche  1/2 taza de mayonesa  Sal y pimienta</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Mezcle la crema, la mayonesa, el azùcar, el vinagre, la sal y la pimienta.  Revuelva con los demas ingredientes.</p>
--	--

**65****CHAMPIÑONES CON COHOBRO Y MAZORCA**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Tarro de mazorca tierna  1 Taza de champiñones cortados en làmina  1 Taza de cohobro cortado en rodajas muy delgadas  1 Taza de pimentòn pintòn cortado en julianas</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>2 C/das de mayones  1 Yogurt sin dulce o crema de leche en la misma cantidad  2 C/das de vinagre  2 C/das de salsa de tomate  1 C/ta de salsa maggi  Sal y pimienta al gusto  Queso parmesano</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>En la ensaladera colocar la mazorca , los champiñones, el pepino y el pimentòn.  Se baña conla salsa hecha con los demàs ingredientes y se espolvorea con el queso parmesano.</p>
--	---

**66****TOMATES CON HIERBAS**

<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>2 Tomates por persona  Queso fresco  Aceite de oliva  Vinagre blanco  Menta  Oregano  Albahaca</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Se parten en cuadritos un par de tomates por persona. Se corta el queso en cuadritos.  Se le añaden la menta, el oregano y la albahaca fresca, finamente picadas.  Se le hecha un poco de aceite y vinagre, sal y pimienta por encima.  Se ponen los tomates asi preparados en una ensaladera y se dejan en la nevera ojalà una hora antes de servir.</p>
---	---

## 67 COLIFLOR Y ZANAHORIA CON CEBOLLINA

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>1 Taza de zanahoria cortada encuadritos o en fosforitos delgados 1/2 Coliflor en ramitos 1/2 Taza de apio finamente picado 1/4 Taza de cebollina finamente picada 2 C/das de perejil o cilantro picado menudito</p> <p><b>ADEREZO</b></p> <p>2 C/das de mayones 2 C/das de mostaza 1 C/ta de miel de abejas 2 /das de jugo de limòn un poco de sal Salsa negra o de soya Unas gotas de aceite de oliva 1 Huevo duro para decorar</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>La coliflor y la zanahoria pueden ser crudas o ligeramente cocidas. Los dos anteriores con el apio y la cebollina se mezclan y se bañan con el aderezo. Debe dejarse un rato en la nevera para servirla fria.</p>
--	--

## 68 ENSALADA ORIENTAL CON BALSAMICO

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>2 Lechugas de diferente variedad 1 Libra de jamòn en dados 1 Tarro de arveja tierna 1 Libra de tomatìcos Cherry 3 Tallos de apio picado en tiritas Salsa negra oriental Vinagre balsàmico</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Colocar en la ensaladera los ingredientes con los tomatìcos en mitades. Todo se baña con la salsa negra oriental y un poco de vinagre balsàmico.</p>
---	---

## 69 ENSALADA DE PEPINO

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>1 Pepino sin semilla pelado 1 Pimentòn rojo en rebanadas 1 Tallo de apio rebanado 1 Manzana sin corazòn, pelada y rebanada 1/2 Taza de arvejas cocidas 1/2 Taza de crema agria Sal y pimienta El jugo de 1 limòn</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Corte el pepino en 2 a lo largo y rebànelo. Pongalo en un tazòn y añadale sal, deje reposar 15 minutos. Escurra el pepino y agregue el pimentòn, apio, manzana y arvejas. Exprima el jugo de limòn y sazone bien, añadale la crema agria. Se puede servir sobre lechuga picada.</p>
--	--

## 70 ZANAHORIA CON ALMENDRAS, PASAS Y PAPIKA

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>3 Tazas de zanahoria rallada 1 Taza de almendras o nueces 1/ Taza de pasas Lechuga picada con la mano</p> <p><b>ADEREZO</b></p> <p>1 Taza de crema de leche o crema agria 2 C/das de jugo de limòn 2 C/das de azùcar 1/2 C/ta de paprika 1 C/ta de mostaza Sal al gusto</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>A tiempo de servir se mezcla la zanahoria, las almendras, las pasas y la lechuga. Se baña con el aderezo hecho los últimos 6 ingredientes. Debe hacerse con tiempo para llevarla a la nevera unos momentos antes de servir.</p>
---	--

## 71 CHAMPIÑONES CRUDOS CON LECHUGA

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>Lechuga cortada con los dedos Champiñones crudos en lajitas Manzana verde en julianas Cuadritos de queso blanco Crema agria Cebollina Uvas pasas Pimienta</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Se revuelven los 4 primeros ingredientes y se bañan con el aderezo hecho con la crema agria batida con la cebollina picada pequeñito, la pimienta y las uvas pasas.</p>
---	--

## 72 DE COCO CON HIERBABUENA

<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>1/2 Taza de lechuga picada 1 - 1/2 Taza de repollo picado finamente 1 Taza de espinacas picadas 1/2 Taza de coco rallado 1 C/da de hierbabuena picada 2 Manzanas verdes 1 - 1/2 Libra de tocineta tostada y picada 5 Kiwis tajados o higos, uchuvas o fresas</p> <p><b>ADEREZO</b></p> <p>1 Lata pequeña de leche condensada 1 Taza de vinagre de su preferencia 1/3 Taza de aceite de oliva 1 Taza de perejil liso picado finamente Sal al gusto</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Coloque en la bandeja un tendido de lechuga, una de repollo, la espinaca, la manzana y demás frutas peladas y sin pepas, la hierbabuena, el coco y la tocineta.</p> <p>Haga una salsa con la lata de leche condensada, el vinagre, el aceite, el perejil y la sal. Bañe la ensalada con este aderezo, sirva.</p>
---	---

**73****ENSALADA VERDE EN MOLDE**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
4 Pechugas de pollo 1/2 Frasco de salsa inglesa 1/2 Frasco de mostaza Un poco de pimienta Ajo en pasta o liquido 3 Cebollas de huevo picadas finamente 2 Pimentones, 1 maduro, 1 verde Tocineta Mantequilla fina 2 Frascos de champiñones picaditos 2 Sobres de sopa Maggi de champiñones 1 Tarro de melocotones 2 Cajitas de gelatina royal de limòn 2 Kilos de papa en pajita	Las pechugas se aliñan con los 4 primeros ingredientes desde la vispera. La cebolla y el pimentòn picados finamente se sofrien hasta que queden como cristalizados en la mantequilla. Luego el pollo sin agua se cocina con todo lo anterior a fuego medio. Se saca y se pica con tijera preferiblemente y se vuelve a poner en la misma salsa al fuego unos minutos. Se le agrega la tocineta sofrita en pedacitos.  Se prepara la sopa en poca leche para que quede espesa. Se le agrega el pollo y la gelatina disuelta como de costrumbre y por ùltimo el melocotòn en pedacitos grandes. Se lleva a la nevera en moldecitos o en molde largo para que de tajada. La paja de papa se reserva para colocarsela por encima al servirla.

**74****AGRIDULCE DE APIO CON PIMENTON**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
4 Tallos de apio 1 Pepino Cohombro 1 Pimentòn rojo 2 Tazas de repollo finamente picado 1 Zanahoria en cuadritos 1 Cebolla de huevo en aritos 2 Tazas de piña caldas en cuadros Mayones, mostaza, perejil	Corte el apio en tiritas, el pepino en tajadas delgadas, el pimentòn en julianas. Pase la cebolla por agua caliente, escurra y añada a los demàs ingredientes. Adorne con ramitos de perejil y bañe con la mayones mezclada con la mostaza.

**75****ENSALADA DE FRUTAS**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
Higos Fresas Curubas Crema de leche Azùcar	Pele los higos y pàrtalos en tajadas delgadas. Colòquelos en un recipiente con tapa, rocìe con azùcar y refrigere. Pele y quite la parte blanca de las curubas. Repita el procedimiento de los higos. Al dia siguiente saque las frutas de los jugos. Corte las fresas en tajadas verticales y agrèguelas al grupo de frutas anterior. Agregue a las frutas revueltas, crema de leche azucarada y sirva.

**76****MOLDE DE AGUACATE**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
2 Aguacates grandes 1 C/da de vinagre 2 Huevos duros picados 1 C/da de salsa negra 3 C/das de mayonesa 1/2 Taza de crema de leche 1/2 Caja de gelatina sin sabor Sal al gusto	Pele los aguacates, partalos encuadritos y licuelos. Con la crema de leche, la mayones, el vinagre, la salsa negra, la gelatina disuelta en 1/2 taza de agua, sal y pimienta al gusto.  Al final añada huevos duros picados y revuelva. Coloque en un molde engrasado en aceite de oliva. Refrigere de un dia para otro.

**77****DELICIA DE MANZANA Y PALMITOS**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
2 Manzanas 4 Tallos de apio 4 Hojas de apio 2 Zanahorias 1 Tarro de palmitos <b><u>ADEREZO</u></b> 1 Tarro de yogurt natural 1/4 de queso rallado 1 C/da de cebollina 1 C/ta de azùcar Aceite de oliva El jugo de un limòn Sal y Pimienta	Corte las frutas y las verduras en julianas y mezcle bien. Bañe con este aderezo a tiempo de pasar a la mesa.

**78****REPOLLO ALEMAN**

<b><u>INGREDIENTES</u></b>	<b><u>PREPARACION</u></b>
1 Repollo morado grande 1/2 Taza de vinagre de frutas 5 C/das de azùcar 3 C/das de aceite de oliva 1/2 Cta de clavos de olor molidos 1/2 C/ta de canela en polvo 1 Cebolla cabezona blanca picada 3 Dientes de ajo triturados 6 C/das de salsa Maggi Sal y pimienta la gusto	Lavar y cortar el repollo en tiras delgadas.  Colocar en olla a presiòn a fuego lento con el vinagre, el azucar, los clavos de olor, la canela, la cebolla cabezona, los ajos triturados, la salsa maggi, la sal y la pimienta. Cuando la olla empiece a pitar, retiral del fuego y dejar enfriar. Puede servirse caliente o frio. Delicioso para acompañar con salchichas y purè de papas.

**79****REPOLLO CON PIÑA Y MASMELLOS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Repollo mediano finamente picado 1 Taza de piña calada en trocitos 1 Paquete pequeño de marmelos 1 Sobre de crema de leche 1/4 C/ta de mostaza 1 C/ta de azúcar Sal y pimienta al gusto	Lavar bien y cortar el repollo en tiras muy delgadas. Cortar los marmelos en cuatro partes. Colocar los ingredientes en una ensaladera. Aparte mezclar la crema de leche con la mostaza, el azúcar, la salsa y la pimienta y bañar con este aderezo el repollo.

**80****PAPA Y APIO CON AGUACATE**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
Papas peladas y en cuadritos 2 Tabletas de caldo de gallina 2 Zanahorias 4 Tallos de apio 1 Cebolla cabezona rallada 1 Frasco pequeño de aceitunas 1 Sobre de crema de leche 1 Aguacate grande 1/2 C/da de jugo de limón 1 C/da de mostaza 1 Lechuga pequeña Sal y pimienta al gusto	Las papas se cocinan con las tabletas de caldo de gallina. Cortar la zanahoria y el apio en trocitos pequeños y las aceitunas en rodajas. Pelar el aguacate y cortarlo en rebanadas que quede como aros. Colocarlos en el jugo de un limón hasta el momento de servir. Mezclar la crema de leche con la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Revolver la papa, la zanahoria, el apio, las aceitunas y la cebolla con la crema. En una bandeja colocar las hojas de lechuga, los aros del aguacate en los bordes y en el centro los otros ingredientes ya mezclados.

**81****ORIENTAL CON ENCURTIDO**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Frasco de encurtido 1/4 Libra de jamón 2 C/das de crema de leche 2 Yemas cocidas 1 Cebolla cabezona pequeña 1 Lechuga pequeña 3 Tomates maduros y gandes Gotas de salsa maggi Sal y Pimienta al gusto Perejil Vinagre balsámico (opcional)	Picar el encurtido, la cebolla y el jamón finamente. Las yemas cocidas trituradas. Mezclar el encurtido, la cebolla, el jamón y las yemas con la crema de leche, la salsa Maggi, la sal y la pimienta. Aparte lavar la lechuga y los tomates. En una ensaladera colocar la hojas de lechuga, organizar sobre ellas las rebanadas de tomate y sobre estas colocar la mezcla preparada anteriormente. Decorar con el perejil. Rociar unas gotas de vinagre balsámico.

**82****TOMATES GRATINADOS**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
Tomates maduros, duros y pelados Orègano Mantequilla Quesillo Queso parmesano	Se parten en tajadas los tomates de 1/2 centimetro. Se ponen en un molde y se rocian con el orègano y los demàs ingredientes. Se llevan al horno a 400 grados hasta que el queso gratine.

**83****ESPINACAS CON YOGUR**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
1 Lechuga cortada en trozos 3 Tazas de espinaca picada Fresas <u>PARA EL ADEREZO DIETETICO</u> 1 Yogur Finesse natural 1 C/ta de sal 2 C/das de mostaza 1 Trago de vinagre blanco 2 Sobres de Sabro Hojas de albahaca picadas finamente Pimienta al gusto	Mezclar todos los ingredientes del aderezo y luego bañar con ello la lechuga y la espinaca.  NOTA: Este aderezo ya preparado se puede reservar en la nevera en un frasco.

**84****DE FRUTAS CON MANI**

<u>INGREDIENTES</u>	<u>PREPARACION</u>
3 Manzanas verdes 3 Peras 1 Tarro de piña en cuadritos 1 Taza de apio picado pequeño 1 Taza de mani - pasas 1 Col china <u>ADEREZO</u> 1 Pocillo de crema de leche 1 Pocillo de mayonesa 2 C/das de miel de abejas 2 C/das de limòn	La peras y las manzanas se parten en cuadritos y se colocan en agua con sal y limòn. Se pica el apio bien pequeño y se revuelve todo con la piña menos el mani - pasas. Se baña con la salsa hecha con los ingredientes dispuestos y por último se le añade el mani - pasas. Se sirve rodeada de la col china que se ha puesto a tiempo en agua con hielo.

**85****REPOLLO MORADO CON MORAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Repollo mediano 1/2 Taza de vinagra 1 C/ta de sal 3/4 Taza de pasas 1 Manzana 1/2 Pocillo de azùcar 1 Extracto de mora	El repollo se pica en tiras delgadas y se pone a cocinar a fuego medio con todos los ingredientes. El extracto de mora se prepara con un pocillo de agua y se añade. El repollo debe quedar agridulce. Se sirve caliente.

**86****LECHUGAS CON SALSA DE QUESO CREMA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
2 Lechugas partidas en trozos, con los dedos 4 C/das de aceite (mejor de oliva) 1/4 Taza de crema de leche 1/2 Taza de queso crema 1 C/da de vinagre 3 C/das de pimentòn entre rojo y verde finamente picado. Sal y pimienta al gusto	Use para esta ensalada las verduras que desee: rãbanos, apio en cuadritos, berros, pimentòn, tomate, etc. Lave las lechugas y sèquelas bien. Aparte mezcle en un recipiente el queso con la crema, añada el vinagre, el aceite, las sal y el pimentòn. Mezcle bien. Organice en una bandeja la lechuga. Ponga a su lado las veduras escogidas y picadas. Con los otros ingredientes prepare una salsa.  Sirva esta en una salsera aparte para que cada comensal, bañe con ella su ensalada al gusto.

**87****DE LENTEJAS CON ACEITUNAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Libra de lentejas puesta en remojo desde el dia anterior 1 Ramita de apio Perejil 2 Hojas de laurel 1 Cebolla pelada 2 Huevos 4 C/das de aceite 4 C/das de jugo de limòn 75 Gramos de aceitunas deshuesadas y picadas Sal y pimienta la gusto.	Preparar las lentesas (no muy blanditas) y ponerlas en una cacerola junto con el apio, el perejil, el laurel y al cebolla. Cubrir con agua y cocinar a fuego medio durante 1 hora. Sazonar a la mitad de la coccìon. Mientras tanto, cocinar los huevos durante 10 minutos. Enfriarlos, pelarlos y picarlos. Reservar. Cuando las lentejas esten cocinadas, escurrirlas bien y dejarlas enfriar. Botar las verduras restantes.  Mezclar en un cuenco el aceite con el jugo de limòn, sal y pimienta y batir con un tenedor.  Por ùltimo mezclar las lentejas, las aceitunas, el huevo picados, aliñar con las salsa preparada.

<b>88 TOMATES CON ESPINACA Y JAMON</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>6 Tomates rojos pequeños            1/2 Taza de espinacas picadas            1/2 Taza de jamón en cuadritos            8 C/das de crema de leche            Cebolla picada finamente            Sal y pimienta al gusto</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Corte a cada tomate la parte superior y retire la pulpa.            Mezcle los demás ingredientes.            Rellene con esta preparación cada tomate.</p> <p>Puede servirlos fríos sobre niditos de lechuga o calientes llevándolos al horno por 7 minutos y presentándolos en una vasija sobre una crema maggi espesa, con sabor de espinacas.</p>

<b>89 VERDURAS GRATINADAS</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>2 Berenjenas            2 Tomates de riñón picados            4 Pimentones rojos            1 Queso Mozzarella            Estragón y Mantequilla</p> <p><b>ADEREZO</b></p> <p>1/2 Taza de jugo de naranja            2 C/das de vinagre            5 C/das de azúcar moreno            1 C/da de aceite</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Las berenjenas se pelan y se rocian con sal por 2 horas, se lavan y se frien.            Los pimentones ahumados y pelados. El tomate pelado.</p> <p>Engrasar un lata, (usar como molde un tarro de verduras abierto por arriba y por debajo), y armar así: berenjena, pimentón, queso, tomate. Encima se le hecha estragón y manrequilla en trocitos.            Se lleva al horno por 20 minutos.</p> <p>Se saca de la lata con una espátula sin dejar que se salga del molde, pasarlo al plato y desmoldar. Se suben al fogón los ingredientes del aderezo hasta que espese y con ella se bañan las verduras.</p>

<b>90 AGRIDULCE DE ZANAHORIA</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>4 Zanahorias grandes partidas en julianas            2 Cebollas de huevo partidas en cascós            2 Pimentones rojos            5 Tomates chontos            1/2 Taza de agua            1/4 Taza de aceite            1/2 Taza de azùcar            1/2 Taza de vinagre            1/2 Taza de mostaza            1 C/ta de pimienta            1/2 C/ta de sal</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Cocinar la zanahoria que quede crujiente.            Aparte cocinar la pulpa de tomate en 1/2 taza de agua con el aceite, el vinagre, azùcar, mostaza, sal y pimienta. Revolver hasta que espese. Si es necesario agregar un poco de maizena disuelta en un poco de agua fría.            Añadir la zanahoria, el pimentòn y la cebolla hasta que hierva. Retirar del fuego y dejar enfriar.            Meter a la nevera durante 3 ò 4 horas ò prepararla desde el día anterior.</p>

<b>91 ENSALADA PRIMAVERAL</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>6 Tomates de aliño maduroa, duros y pelados            1 Cebolla de huevo crotada en cascós delgados, desaguada en jugo de limòn con agua.            1 Mango Tomy pintòn partido en cubos            Champiñones macerados en jugo de limòn con agua            Lechuga morada            1/2 Taza de salsa de tomate            1/4 Taza de vinagre            1 C/da de mostaza            1 C/da de azùcar            Sal y Pimienta            2 Dientes de ajo picados            2 C/das de cilantro            1/2 Taza de jugo de limòn</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Colar la cebolla,mezclarla con el tomate y ponerla en jugo de limòn por una hora.            Luego escurrir los champiñones y dejar aparte.            Mezclar la salsa de tomate, vinagre, mostaza, azucar, sal, pimienta, ajos y el cilantro.            Unir todo y por ùltimo se agrega el mango.            NOTA: se sirve sobre hojas de lechuga morada.            Se puede hacer la vispera sin añadirle el mango.</p>

<b>92 TOMATES CON AROS DORADOS DE PUERRO</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>4 Tomates rojos bien maduros, pelados            1 C/ta de aceite de oliva            2 C/das de vinagre            1/4 C/ta de miel de abejas            2 C/tas de mostaza            1 C/ta de albahaca fresca            1 C/ta de sal            1/2 C/ta de pimienta            1 Puerro (Cebolla gruesa)</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Los tomates en rodajas no muy delgadas se organizan en la bandeja que se ha de llevar a la mesa.</p> <p>Con los demás ingredientes menos el puerro se hace el aderezo y se baña con el.</p> <p>Se dora el puerro en tiras muy delgadas en el aceite y se le coloca encima a tiempo de servir.</p>

<b>93 PASTAS Y VERDURAS</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Taza de pastas de colores            4 Zanahorias            1 Libra de habichuelas            1 Lata de arvejas            3 Tomates            2 Pepinos pequeños            3 Cucharadas de mayonesa            1 Taza de crema de leche o yogur sin dulce            3 Cucharadas de jugo de limòn            1/2 C/ta de azùcar            Perejil picado menudito            Cebollina picada como el perejil            Sal y Pimienta al gusto</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal, durante 8 ò 10 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Añadir las arvejas, los tomates y los pepinos.</p> <p>Mientras tanto, cocinar las zanahorias junto con las habichuelas, hasta que estèn tiernas.</p> <p>Escurrir y dejar enfriar.</p> <p>A continuaciòn, mezclar la crema o el yogur, el limòn, el azùcar. La sal y la pimienta.</p> <p>Por ùltimo poner todas las hortalizas junto con la pasta en una ensaladera grande. Rociar con la salsa, mezclar todo bien y espolvorear por encima el perejil y la cebollina.</p> <p>Dejar reposar 15 ò 20 minutos antes de servir.</p>

<b>94 MANDARINA Y NUECES</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>2 Tazas de apio picado  3 Manzanas verdes  1 Taza de nueces  3 Mandarinas  2 C/das de jugo de limòn  Crema de leche  Saly Pimienta al gusto</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Pelar las manzanas y cortarlas en trocitos, rociarlas con jugo de limòn para que no se negreen.</p> <p>Pelar las mandarinas y retirarles a cada uno de los cascos la piel. Picar las nueces en trocitos. Mezclar suavemente el apio, las mandarinas, las manzanas y las nueces.</p> <p>Para el aderezo mezclar la crema de leche con el jugo de limòn, añadirle la pimienta y la sal al gusto.</p> <p>Colocar en una ensaladera los ingredients y bañarlos con el aderezo preparadao, mezclandolos con un par de tenedores.</p>

<b>95 DE REMOLACHAS</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>4 Remolachas medianas  1 C/ta de sal  1 Hoja de Laurel  2 Clavos de olor  1 Cebolla cabezona roja y 1 blanca  2 C/das de vinagre  4 C/das de aceite  1 C/ta de azùcar</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>En una olla tapada, con agua que las cubra, cocine las remolachas sin pelar con la sal, el laurel y los clavos hasta que esten blandas, pero no mucho.</p> <p>Guarde un poco de liquido de la cocciòn.</p> <p>Pele las remolachas y pàrtalas en rodajas delgadas. Combinelas con las cebollas.</p> <p>Aparte, combine los demas ingredients, agítelos, adicionelo a las remolachas y las cebollas.</p> <p>Ponga la ensalada en el recipiente de vidrio y refrigere de un día para otro antes de servir.</p>

<b>96 DE PERAS EN MOLDE</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>6 Peras medianas            2 C/das de azùcar            1 ò 2 sobres de gelatina de limòn            1/2 Frasco de aceitunas deshuesadas            1/2 Taza de crema de leche            1/2 Taza de mayonesa            1 Lata pequeña de arvejas            Unas hojas de lechuga</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Se pelan las peras, se parten a la mitad y se les saca el corazòn. Se ponen a calar con las 2 c/das de azùcar sin agua.            Bien escurridas se parten en cuadritos.</p> <p>Con 1/2 pocillo del almibar se desata la gelatina, se le añaden las aceitunas en rodajitas, la crema de leche y por ùltimo las peras.</p> <p>Se coloca en un molde engrasado con aceite fino y se lleva a la nevera. Ya cuajada se desmolda y se pasa en la bandeja sobre las hojas de lechuga bañadas con el jugo de limòn y un tris de azùcar y sobre ellas las arvejas.</p>

<b>97 ENSALADA ESPECIAL</b>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>2 Pechugas            1 Tableta de caldo de gallina            1/2 Taza de apio picado            1 Cebolla cabezona blanca cortada en rebanadas delgadas y sofritas en mantequilla            1 C/ta de perejil o cilantro picado finamente            1/2 C/da de aceite de oliva            2 C/das de pimentòn finamente picado            2 C/das de cebolla larga dinamente picada y pasada por agua caliente            2 C/das de vinagre            1 C/ta de salsa negra            8 Uvas negras            1 Tarro de melocotones cortados en cascós            Hojas de lechuga            Sal y pimienta al gusto</p>	<p><b>PREPARACION</b></p> <p>Cocer las pechugas deshuesadas y sin piel, en agua con el caldo Maggi hasta que esten bien cocidas y blandas.</p> <p>Cortarlas en dados no muy pequeños, agregarles el apio y la cebolla cabezona sofrita.</p> <p>Aparte mezclar el aceite con el vinagre, el perejil o cilantro, el pimenton, la cebolla larga, la salsa negra, las sal y la pimienta.            Revolver muy bien.</p> <p>Añadir esta mezcla a las pechugas y dejarlas mecerar una hora antes de servir.</p> <p>En una fuente propia para ensaladas, colocar las hojas de lechuga enteras en el fondo como forrando el recipiente, luego los melocotones formando una aro al exterior y luego colocar las pechugas preparadas y decorar en el centro con las uvas negras.</p> <p>Si prefiere el melocotòn puede reemplazarlo por cascós de mango pintòn.</p>

<b>98 AGUACATE CON PAPAS</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
3 Aguacates grandes partidos en rodajas 2 Tazas de papas cocidas y picadas 2 Huevos duros picados 1 Taza de mayonesa 1/2 Taza de salsa de tomate 2 C/das de cebolla finamente picada	Se mezclan la mayones, la salsa de tomate y la cebolla. Se agregan las papas y los huevos. Se mezcla bien y se pone en forma de piràmide sobre las rebanadas de aguacate.

<b>99 COLIFLOR A LA PARMESANA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Coliflor grande 3 Tazas de agua 1 C/ta de sal 1 Huevo batido 1 Tajada de pan 1/2 Taza de crema de leche 1 C/da de mantequilla 1 Taza de queso parmesano 1 -1/2 Tazas de salsa blanca	Se pone al fuego la coliflor en el agua con la sal, se cocina sin dejar que se ablande demasiado y se escurre. Aparte se mezcla el huevo, el pan, la crema de leche, la mantequilla y la mitad del queso parmesano y se vacia sobre los gajos de la coliflor. Se baña con la salsa blanca, se cubre con el resto del queso y se lleva al horno a 350 grados, durante 10 minutos.

<b>100 REMOLACHAS</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
4 Remolachas grandes 1/2 Taza de vinagre 1/4 Taza de aceite 1 C/da de azùcar 1/2 C/ta de sal 1/4 C/ta de pimienta 1/2 Taza de crema de leche 2 Huevos cocidos y rebanados	Las remolachas se coican con càscara, se pelan y se pican en cuadritos. Se mezclan con el vinagre, el aceite, el azùcar, la sal y la pimienta con una hora de anticipaciòn. A tiempo de servir se agrega la crema y se adorna con los huevos.

<b>101 ENSALADA FRIA, PLATO UNICO PARA COMIDA</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Pollo bien aliñado y cocinado en su jugo  1 Kilo de papa peladas en cuadritos  1 Tarro de crema de leche  1 Tarro de coctel de frutas  1 Tarro de piña en cuadritos  1 Frasco pequeño de mayonesa  1 C/da de mostaza  1 C/da de vinagre  Lechuga batavia</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Se desmenuza el pollo. Se cocinan las papas y se parten en cuadritos. La piña también se corta en cuadritos.</p> <p>Con la mitad del jugo de la piña se mezcla la mostaza, el vinagre, la crema y la mayonesa. Con esa salsa se revuelve el pollo desmenuzado, las papas y las frutas sin el jugo.</p> <p>Si se quiere se le puede añadir una lata de arvejas tiernas. Se arregla en la bandeja sobre un tendido de lechugas frescas.</p>

<b>102 SUPREMA EN MOLDE</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Paquete de gelatina de naranja - Piña  1 Paquete de gelatina de uva  1 Taza de agua hirviendo  1 Taza de coctel de frutas  1/4 Taza del jugo del coctel  1/4 Taza de nueces picadas  1/4 Taza de mayonesa  1/2 Taza de crema de leche helada y batida</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Disuelva la gelatina en agua hirviendo y enfriela a temperatura ambiente.</p> <p>Agregue la gelatina y todos los ingredientes.</p> <p>Vaciela en el molde y póngala en la nevera hasta que este firme.</p> <p>Puede tambien servirse como postre.</p>

<b>103 POLLO CON MANZANA VERDE</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Pechuga de pollo cocinada            2 Manzanas verdes            2 Tallos de apio picados            Nueces picadas menudito</p> <p><b><u>ADEREZO</u></b></p> <p>1/2 Taza de mayonesa            1/4 Taza de mostaza            1/8 Taza de aceite fino (Opcional)            1/4 Taza de yogurt natural            2 C/das de jugo de limòn            1 C/da de azùcar</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>La pechuga se corta en dados grandes.            Las manzanas se pelan y se cortan de igual forma que las pechugas y se colocan en una vasija en agua con limòn.            Se mezcla la pechuga, la manzana y el apio.            Se prepara el aderezo y con el se bañan los ingredientes anteriores.            Esta ensalada se presta para servir a la hora del te o a la comida como plato ùnico.</p>

<b>104 AGRIDULCE DE LECHUGA CON TOCINETA</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Lechuga en trozos            2 Tazas de apio            6 Tiras de tocineta cortada y sofrita            1 Pimentòn amarillo en tiras            2 C/das de cebolla picada            2 C/das de perejil picado            3 C/das de mermelada de piña            1 Pocillo tintero de jugo de limòn            Sal, Pimienta            Salsa Maggi al gusto</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>En una ensaladera incorporar la lechuga, el apio, la tocineta, el pimentòn, la cebollina y el perejil.</p> <p>Aparte para la salsa,mezclar la mermelada, el jugo de limòn, la sal, la pimienta y la salsa Maggi.            Servir la ensalada bañada con esta salsa.</p>

<b>105 POLLO CON JUGO DE NARANJA AGRIA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
4 Libras de presas de pollo, desmenuzado 1/4 Taza de vinagre 2 C/das de jugo de naranja agria (o de limòn) 1 Cebolla cabezona rallada 1/2 Cucharada de orègano molido 1 C/da de albahaca picada 1 C/da de azùcar 1/2 Taza de mayonesa 1/2 Taza de crema de leche Sal y pimienta al gusto	Se mezcla el vinagre, el jugo de naranja agria o limòn, la cebolla, los ajos, el azùcar, las hierbas, sal y pimienta y se agregan al pollo desmenuzado. Antes de servir se agrega la mezcla de mayonesa con la crema de leche.

<b>106 LECHUGAS CON KIWIS Y FEIJOA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Lechuga verde lisa 1 Lechuga crespita morada 4 Kiwis pelados y cortados en rodajas 4 Feijoas cortadas en rodajas 2 Limones pelados y cortados en casquitos 4 C/das de albahaca 4 C/das de hierbabuena o menta 4 C/das de perejil liso 1 Huevo 2 C/das de vinagre balsàmico (u otro) 1 C/da de miel 1 C/da de agua caliente 3 C/tas de jugo de limòn 4 C/das de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto	Lave las lechugas, separe las hojas y coloquelas en una ensaladera. Agregue los kiwis, las feijoas, el limòn. Agregue el aceite de olivas poco a poco y mezcle hasta que se incorpore por completo. Condimente con sal y pimienta.

<b>107 HABICHUELA FRESCA (6 PORCIONES)</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>4 Tajadas de tocineta tostada, desmenuzada  1 C/da de la grasa de la tocineta  1/3 Taza de mayonesa  1/8 C/da de jugo de limòn  1-1/4 C/tas de sal  1/8 C/ta de pimienta  1/8 C/ta de ajo en polvo  1 Libra de habichuelas frescas  4 Papas medianas  1 Taza de apio picado  1/3 Taza de cebolla picada</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Tueste y desmenuce la tocinta. Reserve.  Con los 6 siguientes ingredientes haga la salsa llevanolos a la estufa.  Arregle la habichuela y còrtela en trozos de 2 y 1/2 centímetros.  Cocine las papas y pàrtalas en cuadritos a su gusto.  Con la ayuda de 2 tnedores, mezcle todos los ingredientes con la salsa caliente.  Adorne por encima con la tocineta.</p>

<b>108 ARROZ FRIO</b>	
<p><b><u>INGREDIENTES</u></b></p> <p>1 Taza de arroz  1 Taza de mayonesa  1/2 C/ta de povo curry  Sal al gusto  1 C/ta de jugo de limòn  1 Libra de jamòn, de pollo o de pescado  3 C/das de cebollinas picadas  1 Cebolla de huevo picada muy fino  1 Pimentòn verde mediano, picado  3 C/das de pimentòn rojo picado</p>	<p><b><u>PREPARACION</u></b></p> <p>Se cocina el arroz como de costumbre y se deja enfriar.  Se parte el jamòn en dados grandecitos o si prefiere el pollo o el pescado cocinelos y pàrtalos de igual manera.  Mezcle la mayonesa con el curry, sal y jugo de limòn.  Agrèguele el arroz ya frio y el resto de los ingredientes.  El pimentòn o la cebollina puede dejarla para adornar por encima.</p>

<b>109 CINCO TAZAS (6 PORCIONES)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Taza de naranja partida en casquitos 1 Taza de trozos de piña dulce a medio calar 1 Taza de coco rallado 1 Taza de marmelos picados 1 Taza de mayones o crema batida o crem agria o yogur natural sin dulce.	Mezcle todo y pòngalo en la nevera Se pueden usar otras frutas. Si usa banano o manzana colòquelos en agua con limòn para que no se pongan negros.

<b>110 FRESCA AGRIDULCE</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
1 Lechuga mediana 1/2 Taza de espinacas 6 Manzanas verdes 1 Taza de mango pintòn 1 Taza de cuadritos de pan fritos <b>ADEREZO</b> 4 C/das de miel de abejas 2 C/das de vinagre 4 C/das de jugo de limòn 1/2 C/ta de aceite de oliva 2 C/das de mostaza 1 Pizca de azùcar Sal y pimienta	En un recipiente con agua y limòn reserve la manzana cortada en cuadritos. Partir la lechuga en trozos con la mano. Cortar el mango en julianas, las espinacas en tiras delgadas y tener los cuadritos de pan listos. Arreglar el aderezo y añadirlo a los 4 primeros ingredientes que se han revuelto en la ensaladera en que se ha de pasar a la mesa. Adornar por encima con los cuadritos de pan doraditos.

<b>111 ANILLOS DE CEBOLLA A LA FRANCESA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
6 Cebollas grandes Aceite para freir 1 - 1/2 Taza de harina 1 C/da de sal 1/4 C/ta de polvo para hornear 2 Huevos batidos 1 Taza de leche 1 C/ta de aceite de oliva	Pele , rebane y separe los anillos de cebolla. Caliente el aceite para freir Cierna juntos la harina, la sal y el polvo de hornear. Mezcle los huevos, la leche y la cucharada de aceite de oliva y añada todo esto a los ingredientes secos. Bata la mezcla hasta que quede suave. Envuelva en esa mezcla los anillos de cebolla y dòrelos en el aceite caliente por ambos lados. Sirvalos con sal. Con ellos puede adornar sus ensaladas o pasarlos solos para acompañar carnes o platos de arroz.

## ADEREZOS PARA ENSALADAS

<b>DIETETICO</b>	
<b>INGREDIENTES</b> 1 Yogur natural finesse 2 C/das de mostaza 1 Trago de vinagre de vino 2 Sobres de sabro Hojas de albahaca picadas Sal y pimienta al gusto	<b>PREPARACION</b> Se licua todo junto con sal y pimienta al gusto

<b>DE SALSA DE TOMATE</b>	
<b>INGREDIENTES</b> Salsa de tomate Mostaza Azúcar Vinagre Aceite Sal y pimienta	<b>PREPARACION</b> Se mezcla la salsa de tomate con la mostaza hasta que se integren bien. Luego se le añaden los demás ingredientes.

<b>DE HIERBAS</b>	
<b>INGREDIENTES</b> Perejil picado Cebolla muy menudita Sal Un poco de azúcar 1 C/da de vinagre 1 C/da de aceite Un poco de pimienta	<b>PREPARACION</b> Mezclar todo muy bien y lista para cualquier ensalada.

<b>VINAGRETA PARA CUALQUIER ENSALADA</b>	
<b>INGREDIENTES</b> 1/2 Taza de agua 1/4 Taza de aceite 1/4 Taza de vinagre 1 C/ta de azúcar 1 C/ta de sal 1 C/ta de mostaza 2 C/das de cebolla finamente picada 2 C/das de cebollina finamente picada 1 C/ta de ajo machacado 1 C/ta de cilantro finamente picado	<b>PREPARACION</b> Se mezclan todos los ingredientes.

<b>DE MAYONESA</b>	
<b><u>INGREDIENTES</u></b> 1 Frasco pequeño de mayonesa 2 C/das de mostaza Mucho cilantro Un poco de salsa negra	<b><u>PREPARACION</u></b>  Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Se puede empacar al vacio en frasco de vidrio y conservar en la nevera.

<b>DE VINAGRE CON VINO</b>	
<b><u>INGREDIENTES</u></b> 1 C/ta de mostaza 1 C/da de alcaparras picadas finamente 1 C/ta de perejil picado menudito 1 C/ta de pimentòn rojo picado 1/2 Taza de vinagre de vino Sal y pimienta al gusto	<b><u>PREPARACION</u></b>  Disuelva la mostaza en el vinagre. Mezcle bien todos los ingredientes en un frasco bien tapado. Puede mantener este aderezo preparado en su nevera en frasco tapado.

<b>DE LIMON Y DE PAPIKA</b>	
<b><u>INGREDIENTES</u></b> 1 C/ta de mostaza El jugo de 4 limones 1 C/ta de paprika 2 C/tas de perejil picado 1 C/ta de cebollin picado 1 C/ta de sal 1 C/ta de orègano	<b><u>PREPARACION</u></b>  Disolver la mostaza en eljugo de limòn. Mezclar y agitar todos los ingredientes en un frasco tapado. Mantener refrigerado para usarlo cuando sea necesario.

<b>SALSA PARA VERDURAS</b>	
<b><u>INGREDIENTES</u></b> 2 C/das de cebolla cabezona picada 2 C/das de perejil finamente picado 2 C/das de harina de trigo 1 Taza de leche 1 C/da de margarina Sal y pimienta al gusto	<b><u>PREPARACION</u></b>  Con la margarina sofreir la cebolla y el perejil. Poco a poco adicionar la harina, remover constantemente, mezclarle la leche y agregarle la sal y la pimienta al gusto.