

# Recetas para sentirse bien

## Ensalada de frutos del bosque y espinaca

*Rinde 6 porciones*

6 tazas de hojas de espinaca cortadas en pequeños trozos  
1/4 taza de cebollas rojas picadas  
2 tazas de fresas frescas, sin tallos y cortadas a la mitad  
1/4 taza de frambuesas o arándanos frescos  
1/4 taza de aderezo de vinagreta de frambuesa  
1/4 taza de nueces (opcional)

En un tazón grande, mezclar la espinaca con las cebollas rojas.  
Enjuagar las fresas, los arándanos, y las frambuesas.  
Agregar los frutos del bosque a la espinaca.  
Cubrir ligeramente la ensalada con el aderezo de vinagreta de frambuesa.  
Decorar con nueces.

## Ensalada de pollo crujiente

*Rinde 8 porciones*

2 tazas de pollo enlatado o casero picado  
1 taza de manzana picada (con cáscara)  
1/3 taza de arándanos rojos secos o pasas  
1/2 taza de apio picado  
1/4 taza de trozos de nueces  
1/4 taza de yogur natural  
1/4 taza de mayonesa dietética  
Hojas de lechuga  
24 a 40 galletas saladas

En un recipiente para mezclar, combinar el pollo, la manzana, los arándanos secos o pasas, el apio, las nueces, el yogur y la mayonesa y revolver.  
Servir sobre una hoja de lechuga crujiente con cuatro galletas en cada plato.

## Derretido hawaiano

*Rinde 4 porciones*

2 panecillos partidos por la mitad  
8 lonchas finas de jamón  
4 anillos de piña en lata, escurridos  
4 rebanadas de queso cheddar

Precalentar el horno o la parrilla a temperatura media alta.  
Tostar los panecillos hasta que estén dorados.  
Cubrir las mitades de los panecillos tostados con el jamón, la piña y el queso.  
Transferir los panecillos a una bandeja de horno.  
Colocar la bandeja en la parrilla o el horno precalentado.  
Cocinar hasta que el queso se haya derretido.

## Tortilla vegetariana

*Rinde 2 porciones*

2 huevos  
2 cucharadas de agua  
1 cucharadita de aceite o aceite antiadherente en aerosol para cocinar  
verduras: setas, tomates, cebollas o pimientos verdes picados  
1/8 cucharadita de sal (opcional)  
pimienta a gusto (opcional)

En un recipiente pequeño, batir los huevos y el agua.  
En una sartén, calentar el aceite o rociar la sartén con el aceite antiadherente en aerosol.  
Verter el huevo.  
Añadir las verduras.  
Empujar con cuidado los bordes del huevo hacia el centro con una espátula para que la porción cruda pueda cocinarse.  
Cuando el huevo se haya cocido completamente, doblar la tortilla por la mitad.  
Cortar por la mitad y servir.