



Ensaladas **NAVIDEÑAS**

Bonus de 15 ensaladas y sus aderezos
saludables



Deborah Terán
Nutricionista





EL TOQUE DE FRESCURA

La Navidad es una época mágica, llena de calor familiar y, seamos honestos, deliciosos excesos culinarios. Sin embargo, ¿quién dijo que los festejos no pueden ser también sinónimo de bienestar y ligereza?

Como nutricionista, mi misión es guiarte hacia una relación sana y equilibrada con la comida, incluso durante las épocas más tentadoras. Por eso, mientras que nuestro ebook principal se encarga de satisfacer tu lado más dulce con postres light y bajos en azúcar, este Bonus Pack llega para equilibrar la balanza en tu menú principal, aplicando los principios de mi programa de nutrición consciente. Porque la salud no es un destino, sino un viaje, y en estas fechas, elegir opciones inteligentes puede marcar la diferencia entre terminar la temporada con energía o con pesadez.

¿Por Qué Ensaladas en Navidad?

Son lienzos vibrantes que combinan la frescura de los vegetales con la riqueza de los sabores invernales (granada, nueces, manzana, especias) y los colores festivos (rojo, verde y blanco).

- **Digestión Ligera:** Ayudan a compensar los platos principales más pesados, facilitando la digestión y evitando la fatiga post-cena.
- **Nutrición Completa:** Aportan fibra, vitaminas y micronutrientes esenciales, algo que a menudo se pierde entre tantos guisos y frituras.
- **Control Calórico:** Al ser naturalmente bajas en calorías y grasas (gracias a nuestros aderezos light), te permiten disfrutar sin culpa de cada bocado.

En este recetario, he diseñado 15 ensaladas únicas y creativas que son un verdadero regalo para el paladar y el organismo, alineadas con una alimentación consciente y nutritiva.

Desde la dulzura de la Ensalada de Kale, Naranja y Almendra hasta la satisfacción proteica de la Ensalada de Pavo Baja en Calorías, cada receta está pensada para ser una estrella en tu mesa, no solo un acompañamiento.

¡Prepárate para añadir color, vitalidad y frescura a tus celebraciones! Tu cuerpo, y tus invitados, te lo agradecerán.





ÍNDICE

1. Ensalada de manzana navideña light
2. Ensalada tropical navideña ligera
3. Ensalada de espinaca, granada y nueces
4. Ensalada verde con aderezo cremoso light
5. Ensalada navideña de pollo baja en calorías
6. Ensalada fresca de repollo morado
7. Ensalada de quinoa navideña con frutos secos
8. Ensalada de kale, naranja y almendra
9. Ensalada detox navideña de pepino
10. Ensalada dulce-salada con manzana y apio
11. Ensalada festiva de garbanzos
12. Ensalada navideña de rúcula y pera
13. Ensalada ligera de pavo
14. Ensalada fresca de hinojo y manzana
15. Ensalada tricolor navideña



ENSALADA DE MANZANA

 4 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 5 g proteína | 5 g grasa | 13 g carbohidratos



PREPARACIÓN

1. Aderezo: Mezcla el yogur griego con la mayonesa light, el edulcorante (si lo usas) y la canela.
2. Base: Coloca la lechuga romana picada en el fondo de la ensaladera.
3. Montaje: Agrega los cubos de manzana y el apio picado.
4. Servir: Vierte el aderezo por encima justo antes de servir y espolvorea con nueces pecanas.

INGREDIENTES

Manzana verde (en cubos): 2 unidades
Apio (picado): 1 rama
Nueces pecanas (picadas): 2 cdas
Yogur griego natural 0%: 100 g (3.5 oz)
Mayonesa light: 1 cda
Edulcorante líquido: al gusto (opcional)
Canela en polvo: 1/4 cdita
Lechuga romana (base): 100 g

ENSALADA TROPICAL

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 3 g proteína | 1 g grasa | 17 g carbohidratos



PREPARACIÓN

1. Mezclar Frutas y Pimiento: En un bol, combina la piña, el mango y las tiras de pimiento rojo.
2. Aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla el zumo de lima, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Integrar: Vierte el aderezo sobre la mezcla de frutas y pimiento.
4. Toque Final: Espolvorea generosamente con cilantro fresco picado.

INGREDIENTES

Ingredientes

Piña fresca o en almíbar light
(en cubos): 150 g (5.3 oz)

Mango (en cubos): 100 g (3.5 oz)

Pimientos rojos (en tiras
finas): 1 unidad

Cilantro fresco (picado): 2
cdas

Aderezo de Lima:

Zumo de lima: 2 cdas

Aceite de oliva suave: 1
cda

Una pizca de sal y
pimienta

ENSALADA DE ESPINACA, GRANADA Y NUECES

Valores Nutricionales por Porción: 125 kcal | 5 g proteína | 9 g grasa | 8 g carbohidratos

 4 porciones

 10 min



PREPARACIÓN

- Base: Coloca la espinaca baby en la ensaladera.
- Toppings: Distribuye uniformemente las semillas de granada, las nueces troceadas y el queso de cabra.
- Vinagreta: Mezcla todos los ingredientes de la vinagreta.
- Servir: Vierte la vinagreta justo antes de servir y mezcla suavemente.

INGREDIENTES

Espinaca baby: 150 g (5.3 oz)
Semillas de granada: 1/2 taza
Nueces (troceadas): 3 cdas
Queso de cabra light
(desmoronado): 30 g (1 oz)

Vinagreta Balsámica:
Aceite de oliva virgen extra: 2 cdas
Vinagre balsámico: 1 cda
Miel light o edulcorante líquido: 1/2 cdtita

ENSALADA VERDE CON ADEREZO CREMOSO

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 80 kcal | 6 g proteína | 4 g grasa | 6 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Base: Combina todas las lechugas, el pepino y los rábanos en un bol.
- Aderezo: Mezcla el yogur natural, el zumo de limón, el eneldo, el ajo en polvo y la pimienta hasta obtener una consistencia cremosa y suave.
- Servir: Sirve la ensalada y rocía el aderezo cremoso justo antes de comer.

INGREDIENTES

Mezcla de lechugas verdes
(romana, escarola, etc.): 150 g
(5.3 oz)
Pepino (en rodajas): 1 unidad
Rábanos (en rodajas finas): 4
unidades

Aderezo Cremoso Light:
Yogur natural 0%: 100 g (3.5
oz)
Zumo de limón: 1 cda
Eneldo fresco (picado): 1 cdtita
Ajo en polvo y pimienta: al
gusto

ENSALADA NAVIDEÑA DE POLLO

 4 porciones

 20 min

Valores Nutricionales por Porción: 190 kcal | 25 g proteína | 6 g grasa | 10 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- **Mezclar Sólidos:** En un bol, combina el pollo deshebrado, las uvas, el apio y la cebolla morada.
- **Aderezo:** Mezcla el yogur griego, la mostaza Dijon, la sal, la pimienta y el perejil.
- **Integrar:** Vierte el aderezo sobre la mezcla de pollo y revuelve suavemente hasta que esté bien cubierto.
- **Servir:** Sirve sobre una base de hojas de lechuga o solo.

INGREDIENTES

Pechuga de pollo cocida y deshebrada: 200 g (7 oz)
Uvas rojas (partidas por la mitad): 50 g (1.7 oz)
Apio (picado fino): 2 ramas
Cebolla morada (picada muy fina): 1 cda

Aderezo Light:

Yogur griego natural 0%: 100 g (3.5 oz)
Mostaza Dijon: 1 cdtita
Sal, pimienta y perejil picado: al gusto

ENSALADA DE REPOLLO MORADO

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 75 kcal | 3 g proteína | 4 g grasa | 7 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- **Mezclar Base:** Combina el repollo morado, la zanahoria rallada, la manzana en juliana y las pasas/arándanos.
- **Aderezo:** Mezcla el aceite de oliva, los zumos, el vinagre, la sal y la pimienta.
- **Servir:** Vierte el aderezo y masajea ligeramente la ensalada (opcional) para ablandar el repollo.

INGREDIENTES

Repollo morado (rallado fino):

200 g (7 oz)

Zanahoria (rallada): 1 unidad

Manzana roja (en juliana): 1
unidad

Pasas o arándanos secos: 1 cda

Aderezo Cítrico:

Aceite de oliva virgen extra: 2
cdas

Zumo de limón o naranja: 1
cda

Vinagre de manzana: 1 cdita

Una pizca de sal y pimienta

ENSALADA DE QUINOA CON FRUTOS SECOS

 4 porciones

 25 min

Valores Nutricionales por Porción: 220 kcal | 8 g proteína | 8 g grasa | 30 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Base: Coloca la quinoa cocida y fría en un bol.
- Añadir Toques Navideños: Agrega los frutos secos, los arándanos, el perejil y la cebolla morada.
- Vinagreta: Mezcla el aceite, el zumo y la miel/edulcorante.
- Integrar: Vierte la vinagreta sobre la quinoa y mezcla bien. Sirve fría.

INGREDIENTES

Quinoa cocida y enfriada: 1
taza

Frutos secos mixtos (nueces,
almendras): 2 cdas (troceados)

Arándanos secos o pasas: 2
cdas

Perejil o cilantro fresco
(picado): 2 cdas

Cebolla morada (picada muy
fina): 1 cda

Vinagreta de Limón:

Aceite de oliva virgen extra: 2
cdas

Zumo de limón: 1 cda

Miel light o edulcorante: 1/2
cdita

ENSALADA DE KALE, NARANJA Y ALMENDRA

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 135 kcal | 6 g proteína | 9 g grasa | 10 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- "Masajear" el Kale: Coloca el kale en un bol y viértelo la mitad del aderezo. Masajea con las manos por un minuto para ablandar las hojas.
- Montaje: Agrega los gajos de naranja y el queso feta desmoronado.
- Toque Crujiente: Espolvorea las almendras laminadas tostadas.
- Servir: Vierte el resto del aderezo justo antes de servir.

INGREDIENTES

Hojas de kale (sin tallo, picadas): 150 g (5.3 oz)
Naranja (pelada y en gajos): 1 unidad
Almendras laminadas (tostadas): 2 cdas
Queso feta light (desmoronado): 30 g (1 oz)

Aderezo de Mostaza y Miel:
Aceite de oliva virgen extra: 2 cdas
Vinagre de manzana: 1 cda
Mostaza Dijon: 1 cdita
Miel light o edulcorante: 1/2 cdita

ENSALADA NAVIDEÑA DE PEPINO

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 50 kcal | 2 g proteína | 3 g grasa | 4 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Base: Coloca las rodajas de pepino en una ensaladera o plato.
- Aderezo: Mezcla el yogur natural con la menta picada, la ralladura de limón, la sal y la pimienta.
- Servir: Vierte el aderezo de yogur sobre el pepino.
- Decorar: Decora con cebollino picado. Sirve muy fría.

INGREDIENTES

Pepino (en rodajas finas): 2 unidades
Yogur natural 0%: 100 g (3.5 oz)
Menta fresca (picada): 1 cda
Ralladura de limón: 1/2 cda
Sal y pimienta blanca: al gusto
Cebollino (para decorar): al gusto

ENSALADA DULCE-SALADA CON MANZANA Y APIO

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 3 g proteína | 5 g grasa | 9 g carbohidratos

 4 porciones

 10 min



PREPARACIÓN

- Mezclar Base: Combina el apio, los cubos de manzana y las nueces en un bol.
- Vinagreta: Mezcla la vinagreta en un recipiente pequeño.
- Integrar: Vierte la vinagreta y mezcla.
- Servir: Sirve inmediatamente, coronando cada porción con unas lascas de queso parmesano light.

INGREDIENTES

Apio (en rodajas finas): 4 ramas
Manzana roja y verde (en cubos): 1 unidad de cada
Nueces (troceadas): 2 cda
Queso parmesano light (en lascas finas): 1 cda

Vinagreta Ligera:
Aceite de oliva suave: 1 cda
Vinagre de vino blanco: 1 cda
Sal y pimienta: al gusto

ENSALADA FESTIVA DE GARBANZOS

 4 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 180 kcal | 10 g proteína | 6 g grasa | 22 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Mezclar Base: Combina los garbanzos, el pimiento, el pepino, la cebolla y el perejil.
- Aderezo: Mezcla todos los ingredientes del aderezo.
- Integrar: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
- Servir: Idealmente, deja reposar 15 minutos en la nevera antes de servir para que los sabores se integren.

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos y escurridos: 200 g (7 oz)
Pimiento rojo (en cubos): 1 unidad
Pepino (en cubos): 1 unidad
Cebolla morada (picada fina): 2 cdas
Perejil fresco (picado): 3 cdas

Aderezo Mediterráneo:
Aceite de oliva virgen extra: 2 cdas
Zumo de limón: 1 cda
Comino y orégano: 1/2 cdtita de cada
Sal y pimienta: al gusto

ENSALADA NAVIDEÑA DE RÚCULA Y PERA

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 110 kcal | 4 g proteína | 7 g grasa | 8 g carbohidratos



INGREDIENTES

Rúcula fresca: 100 g (3.5 oz)

Pera (en láminas finas): 2 unidades

Nueces o pistachos (picados): 2 cdas

Queso azul light o requesón (desmoronado): 20 g (0.7 oz)

Vinagreta de Nuez:

Aceite de nuez o de oliva suave: 2 cdas

Vinagre de Jerez o balsámico: 1 cda

Sal y pimienta: al gusto

PREPARACIÓN

- Base: Coloca la rúcula en el bol.
- Montaje: Agrega las láminas de pera, los frutos secos y el queso desmoronado.
- Vinagreta: Mezcla bien los ingredientes de la vinagreta.
- Servir: Rocía la vinagreta justo antes de servir para mantener el frescor de la rúcula.

ENSALADA LIGERA DE PAVO

 4 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 160 kcal | 22 g proteína | 4 g grasa | 9 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Aderezo: En un bol pequeño, mezcla el yogur, la mostaza, el vinagre, la sal y las hierbas provenzales.
- Base: Coloca la lechuga variada en la ensaladera.
- Añadir Ingredientes: Agrega los cubos de pavo, los tomates cherry y el huevo cocido.
- Servir: Vierte el aderezo por encima y mezcla ligeramente.

INGREDIENTES

Pavo cocido y cortado en cubos: 150 g (5.3 oz)
Lechuga variada: 100 g (3.5 oz)
Tomates cherry (partidos a la mitad): 100 g
Huevo cocido (picado): 1 unidad
Mostaza Dijon: 1 cdtita
Yogur natural 0%: 50 g
Vinagre de vino: 1 cda
Sal y hierbas provenzales: al gusto

ENSALADA FRESCA DE HINOJO Y MANZANA

 4 porciones

 10 min

Valores Nutricionales por Porción: 90 kcal | 2 g proteína | 5 g grasa | 9 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Base: Coloca las láminas de hinojo y la manzana en un bol.
- Aderezo: Mezcla el zumo de naranja, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
- Integrar: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
- Servir: Espolvorea con semillas de sésamo o chía. El frescor del hinojo es ideal para la digestión post-festín.

INGREDIENTES

Hinojo (bulbo, en láminas muy finas): 1 unidad
Manzana verde (en juliana): 1 unidad
Naranja (zum): 1 unidad
Aceite de oliva suave: 1 cda
Semillas de sésamo o chía: 1 cda
Sal y pimienta negra: al gusto

ENSALADA TRICOLOR NAVIDEÑA

 4 porciones

 15 min

Valores Nutricionales por Porción: 130 kcal | 5 g proteína | 7 g grasa | 12 g carbohidratos



PREPARACIÓN

- Base: En la ensaladera, distribuye la espinaca y el pepino.
- Colores: Agrega los tomates, la granada y los cubos de mozzarella.
- Aderezo: Mezcla los ingredientes del aderezo.
- Servir: Vierte el aderezo sobre la ensalada, justo antes de servir, para que los colores se mantengan vibrantes.

INGREDIENTES

Rojo: Tomates cherry (partidos a la mitad) y granada: 100 g de cada uno
Verde: Hojas de espinaca baby y pepino (en cubos): 100 g de cada uno
Blanco: Mozzarella light o queso fresco (en cubos): 50 g (1.7 oz)

Aderezo:
Aceite de oliva virgen extra: 2 cda
Vinagre balsámico: 1 cda
Albahaca fresca (picada): 1 cda
Sal y pimienta: al gusto