

Ensalada De Espinacas Con Orejones, Peras y vinagreta de sidra de manzana

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	375g

INGREDIENTES

- 1 bolsa grande de espinacas tiernas
- ½ taza de orejones, picados
- 2 peras Bartlett o Anjou maduras, sin corazón y cortadas en trozos cuadrados de 1 pulgada
- ¼ de cebolla morada, cortada en aros finos
- 1 tanda de vinagreta de sidra de manzana

PREPARACIÓN

1. Preparación inicial:

- Lave y seque bien las espinacas
- Pique los orejones en trozos pequeños
- Prepare las peras maduras cortándolas en cubos de 1 pulgada
- Corte la cebolla morada en aros finos
- Tenga todos los ingredientes listos antes de comenzar

2. Preparación de las peras:

- Asegúrese de que las peras estén a temperatura ambiente
- Retire el corazón cuidadosamente
- Corte en trozos cuadrados uniformes
- Reserve en un bowl
- Las peras deben estar maduras pero firmes

3. Preparación de la ensaladera:

- Seleccione una ensaladera grande
- Coloque las espinacas como base
- Distribuya los orejones picados
- Agregue los trozos de pera
- Disponga los aros de cebolla morada por encima

4. Montaje final:

- Prepare la vinagreta de sidra de manzana
- Espere hasta el momento de servir
- Rocíe la vinagreta sobre la ensalada
- Mezcle suavemente todos los ingredientes
- Sirva inmediatamente

Consejo de cocina: Madure las peras a temperatura ambiente. Se volverán un poco suaves cuando estén listos. Una vez maduros, llévelos al frigorífico para detener el proceso de maduración.

Consejo de variación: Pruebe con dátiles picados o pasas amarillas en lugar de albaricoques. Use vinagre de vino blanco si se le acabó el vinagre de sidra de manzana.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios Nutricionales:

- Rica en betacaroteno y antioxidantes
- Excelente fuente de potasio
- Alta en fibra dietética
- Vitaminas del grupo B
- Minerales esenciales

Consejos de Cocina:

- Elija peras maduras pero firmes
- Corte las peras justo antes de servir

- Use espinacas baby para más suavidad
- La cebolla debe estar finamente cortada
- Prepare la vinagreta por separado

****Consejo de Temporada:****

- Ideal para otoño e invierno
- Use frutas de temporada
- Las espinacas están disponibles todo el año
- Los orejones son perfectos en cualquier época
- Adapte según disponibilidad local

****Beneficios para la Salud:****

- Fortalece el sistema inmune
- Apoya la salud digestiva
- Rica en antioxidantes
- Promueve la salud ocular
- Ayuda a la hidratación

****Cuándo Consumir:****

- Almuerzo ligero
- Cena saludable
- Acompañamiento festivo
- Comida de invierno
- Ocasiones especiales

****Consideraciones Dietéticas:****

- Apta para veganos
- Sin gluten
- Baja en sodio
- Rica en fibra
- Naturalmente dulce

****Almacenamiento:****

- Preparar justo antes de servir
- No guardar mezclada
- Mantener ingredientes separados
- Refrigerar componentes por separado
- La vinagreta dura hasta 1 semana

****Beneficios Adicionales:****

- Fácil de preparar
- Ingredientes accesibles
- Versátil
- Económica
- Nutritiva

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Pan integral tostado
- Nueces tostadas

- Queso de cabra (si no es vegano)
- Proteína magra
- Quinoa cocida

****Variaciones Saludables:****

- Agregar semillas de calabaza
- Incluir manzanas en lugar de peras
- Usar col rizada en lugar de espinacas
- Añadir granada
- Incorporar hinojo

****Precauciones:****

- Lavar bien las espinacas
- Verificar la madurez de las peras
- No preparar con mucha anticipación
- Evitar exceso de aderezo
- Servir inmediatamente

****Beneficios Estacionales:****

- Perfecta para días fríos
- Aprovecha frutas de invierno
- Aporta vitaminas necesarias
- Hidratación en época seca
- Combina sabores de temporada

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>