Ensalada Niçoise Vegetariana

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	6	240g

INGREDIENTES

- 20 tomates cherry
- 2 huevos duros
- 5 tazas de rúcula
- 1 taza de porotos verdes (chauchas)
- 2 papas medianas
- 1/2 pimiento rojo cortado en cubitos pequeños
- 2 cebollas pequeñas
- 16 aceitunas negras
- Para la vinagreta:
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de sal
- 1 cda. de mostaza
- 1 cdta. de vinagre balsámico (opcional)
- 2 cdtas. de hierbas frescas (perejil, cilantro, ciboulette)

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir las papas. Cuando falten unos minutos para que estén cocidas, añadir los porotos verdes y dejarlos hasta que todo esté al dente. Luego, escurrir y dejar enfriar.
2. Aparte, cocer los huevos y dejarlos enfriar.
3. Lavar las verduras y cortar: los tomates a la mitad; el pimiento, en cubitos pequeños; y la cebolla, en aros delgados. Trocear con las manos las hojas verdes.
4. En una ensaladera, hacer un colchón con la rúcula.
5. Añadir los tomates picados, el pimiento en cubitos, las aceitunas picadas y la cebolla en aros.
6. Cuando se enfríen, poner las papas picadas en cubos, los porotos verdes y los huevos duros en cuartos.
7. Por último, esparcir las hierbas y condimentar con el aderezo o vinagreta.
8. Para hacer la vinagreta: en un bol colocar una cucharada de mostaza, añadir el vinagre y mezclar. Incorporar el aceite al final.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA ENSALADA NIÇOISE VEGETARIANA:

? TOMATES CHERRY:
• Licopeno concentrado, poderoso antioxidante
• Vitamina C para fortalecer defensas
• Potasio para la salud cardiovascular
• Hidratación natural y pocas calorías
• Ácido fólico esencial para el sistema nervioso

? HUEVOS DUROS:
• Proteína completa de alta calidad biológica
• Colina para la salud cerebral y memoria
• Vitamina D para huesos fuertes
• Vitaminas del complejo B para energía
• Hierro de fácil absorción

? RÚCULA:
• Superalimento rico en vitamina K
• Nitrato natural que mejora el rendimiento deportivo
• Calcio biodisponible para huesos
• Antioxidantes que protegen contra el cáncer
• Sabor picante único y estimulante

? POROTOS VERDES (CHAUCHAS):
• Fibra para la salud digestiva
• Vitamina C y ácido fólico
• Bajo índice glucémico
• Minerales como magnesio y potasio
• Antioxidantes flavonoides

? PAPAS:
• Carbohidratos complejos de energía sostenida
• Potasio (más que los plátanos)
• Vitamina B6 para el sistema nervioso
• Resistentes almidones que alimentan bacterias beneficiosas

? PIMIENTO ROJO:
• Vitamina C en cantidades excepcionales
• Betacarotenos para la salud ocular
• Capsantina, antioxidante único
• Fibra y bajo contenido calórico
• Sabor dulce natural

? CEBOLLAS:
• Quercetina, potente antiinflamatorio
• Compuestos sulfurados beneficiosos
• Prebióticos que nutren la microbiota
• Propiedades antimicrobianas

? ACEITUNAS NEGRAS:

• Grasas monoinsaturadas saludables
• Vitamina E antioxidante
• Hierro y cobre
• Compuestos fenólicos antiinflamatorios

? HIERBAS FRESCAS:
• Concentrado de antioxidantes
• Propiedades digestivas
• Vitaminas y minerales diversos
• Sabores aromáticos naturales

? ACEITE DE OLIVA:
• Ácido oleico para la salud cardiovascular
• Vitamina E y polifenoles
• Grasas que facilitan absorción de vitaminas

BENEFICIOS COMBINADOS:
• Comida completa y balanceada
• Perfecta para vegetarianos que buscan proteínas
• Rica en antioxidantes de múltiples fuentes
• Ideal para deportistas y vida activa
• Combina tradición mediterránea con nutrición moderna
• Excelente para control de peso sin sacrificar sabor
• Fortalece sistema inmunológico y cardiovascular

Esta versión vegetariana de la clásica Niçoise mantiene toda la esencia mediterránea mientras aporta una nutrición completa y equilibrada. ¡Es una explosión de sabores del sur de Francia en tu mesa!

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde