



Ensalada de Fresas con Nueces con Aderezo de Vinagre Balsámico

4 servings
 15 minutes

Ingredients

- 1 taza Nueces
- 1 cucharada Jarabe De Arce
- 8 tazas Ensalada (por ejemplo espinacas, lechuga, col rizada)
- 2 tazas Fresas (troceadas)
- 1 taza Tomates Cherry
- 1/2 taza Queso De Cabra (desmenuzado)
- 1 cucharada Vinagre Balsámico
- 3 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen
- 1/4 cucharadilla Sal Marina

Directions

- 1 Tostar las nueces en una sartén a fuego medio. Cuando estén ligeramente doradas, añada el jarabe de arce. Reduzca a fuego lento y revuelva hasta que esté pegajoso (aproximadamente 2 minutos). Retírelo del calor.
- 2 Divida las hojas de ensalada en diferentes platos. Cubra con fresas, tomates cherry, queso de cabra y nueces tostadas.
- 3 Mezclar el vinagre balsámico, el aceite de oliva y la sal. ¡Rocíe la cantidad deseada de aderezo sobre su ensalada y disfrute!

Notes

- Más Proteína:** Añada quinoa, edamame, garbanzos o pechuga de pollo.
- Para Ahorrar Tiempo:** Deje las nueces crudas y agregue jarabe de arce al aderezo.
- Si no tiene o no le gusta el queso de cabra:** Utilice queso feta o un queso no lácteo de anacardos.



Wraps de pavo con almendras, pepinos y arándanos

4 servings
 10 minutes

Ingredients

- 1 Manzana (en rodajas)
- 7 onzas Pechuga De Pavo En Rodajas
- 2 tazas Arándanos
- 1 taza Almendras
- 2 Pepinos (en rodajas)

Directions

- 1 Coloque la manzana encima de las lonchas de pavo. Enróllelos. Añada los arándanos, las almendras y el pepino. ¡Disfrute!

Notes

- Si no tiene pechuga de pavo: Use jamón, salami, col rizada o lechuga en su lugar
- Sin lácteos: Utilice aguacate en lugar de queso.
- Sin nueces : Utilice semillas de calabaza o semillas de girasol.



Salmón Horneado Con Cobertura de Nueces

4 servings
 20 minutes

Ingredients

1/2 taza Nueces (troceadas muy finas)
 2 tallos Cebolleta (troceados muy finos)
 1/2 cucharadilla Sal Marina
 1 cucharadilla Hierbas Italianas
 1 cucharadilla Jugo De Limón
 2 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen (dividido)
 1 libra Filete De Salmón
 1/2 Limón (opcional)

Directions

- 1 Precaliente el horno a 350°F (176°C) y forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- 2 Combine las nueces, la cebolleta, la sal y las hierbas italianas. Agregue el jugo de limón y la mitad del aceite.
- 3 Frote el aceite restante sobre los filetes de salmón y coloque el salmón en la bandeja para hornear, con la piel hacia abajo. Coloque la mezcla de nueces en la parte superior de los filetes y presione suavemente con la parte posterior de una cuchara para que la mezcla de nueces permanezca en su lugar.
- 4 Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que el salmón esté bien cocido y se desmenuce fácilmente. Divida entre platos y sirva con rodajas de limón, si los usa. ¡Disfrute!

Notes

Qué Hacer Con Las Sobras: Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de tres días.

Más Sabor: Sazone el salmón con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto antes de poner la mezcla de nueces encima.

Salmón: Esta receta es preparada con salmón salvaje. Para usar filetes de salmón más gruesos, ajuste el tiempo de cocción para asegurarse de que el salmón se cueza y se desmenuce fácilmente.