



RECURSO 5

A continuación se presentan unos apuntes y actividades relacionadas con las ensaladas.

Lee atentamente, completa los ejercicios y recuerda enviarlas a:

maria.garmun.1@educa.jcyl.es

¡Ánimo!

ENSALADAS



¿Qué son las ensaladas?

Son elaboraciones a base de hortalizas, generalmente crudas y aderezadas con vinagretas o mahonesas. Además pueden incluir ingredientes no vegetales como conservas de pescado o huevos duros.

Sirven como acompañamiento de platos de pescado y carne, pero también como primer plato.

Clasificación

Compuestas

Preparadas con varios ingredientes y su sazónamiento correspondiente: vinagreta, mahonesa o salsas derivadas.





Clasificación

Simples

Son ensaladas elaboradas con un único ingrediente aderezado con vinagreta, derivadas de esta o mahonesa.



Compuestas:

Niçoise judías verdes, tomate cortado en cuartos, rodajas de Patata. Decorada con anchoas, aceitunas negras y alcaparras. Sazonada con vinagreta.



Compuestas:

Alemana manzanas, patatas cocidas troceadas, dados de pepinillos, filetes de arenque, cebolla y perejil picados. Vinagreta con huevos duros picados.





Clasificación

Americanas

Ensaladas más innovadoras
en las que destaca la
presencia de frutas.



Americanas

Waldorf pie de apio en dados,
manzana en dados, bananas y
cuartos de nuez peladas.
Se sazona con mahonesa.



Americanas

Indiana aguacate en dados,
manzanas cortadas por la mitad,
uvas en cuartos, juliana de apio,
pimientos rojos en tiras, castañas
cocidas, piña en juliana y pimientos
verdes en juliana. Sazonar con mahonesa
guarnecida con dados de mango.





Americanas

Alicia dados de piña, hojas de lechuga y uvas. Espolvorear con avellanas tostadas y picadas. Sazonar con sal, pimienta, aceite y zumo de limón.



EJERCICIO: Identificación

	
	
	



		
		
		
		



		
		
		
		



		
		
		
		



	
	
	
	



	
	
	
	



	
	
	
	



	
	
	