

RECETAS "ENSALADAS COMPLETAS"

ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE PASAS, SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE VINAGRE DE MÓDENA GAZPACHO VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA				
ATÚN Y AGUACATE, CON SAL, PIMIENTON Y ACEITE DE OLIVA NEGARAS, CON ACETE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL BRÓCOLI O CANÓNIGOS, CEBOLLA MORADA, MANZANA, AGUACATE, FRUTOS SECOS, PASAS, SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE GARBANZOS, TOMATE, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA AGUACATE, QUESO FRESCO Y SEMILLAS DE SÉSAMO, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA AGUACATE, QUESO FRESCO Y SEMILLAS DE SÉSAMO, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA GAZPACHO VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	ENSALADA DE TOMATE,	ENSALADA CON TOMATE,	ENSALADA CON CALABACÍN	BRÓCOLI, ROMANESCO O
PIMIENTON Y ACEITE DE OLIVA VINAGRE Y SAL RESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE RESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE RESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE RESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA RESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	PIMIENTO VERDE, CEBOLLA,	PIMIENTOS DE COLORES, PULPO,	CRUDO (EN "TALLARINES"),	COLIFLOR, CEBOLLA, MANZANA,
VINAGRE Y SAL AGUACATE, FRUTOS SECOS, PASAS, SEMILLAS, CON ACEITE DE MÓDENA ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MÓDENA CARROLACHA COMATE VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	ATÚN Y AGUACATE, CON SAL,	CEBOLLA Y ACEITUNAS	BRÓCOLI O CANÓNIGOS,	AGUACATE, QUESO FRESCO Y
ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA DE MÓDENA GAZPACHO VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA PRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	PIMIENTON Y ACEITE DE OLIVA	NEGARAS, CON ACETE DE OLIVA,	CEBOLLA MORADA, MANZANA,	SEMILLAS DE SÉSAMO, CON
ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA GAZPACHO VERDE (TRITURAR TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO		VINAGRE Y SAL	AGUACATE, FRUTOS SECOS,	ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE
ESPINACAS FRESCAS, TOMATE, PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TARTAR DE REMOLACHA (REMOLACHA MUY PICADA) CON CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO			PASAS, SEMILLAS, CON ACEITE	DE MÓDENA
PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO			DE OLIVA, SAL Y ZUMO DE LIMA	
PEPINO, MOZZARELLA Y SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA TOMATE VERDE O KUMATO, CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO				
SEMILLAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS, CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE CEBOLLA MORADA, AGUACATE, TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL GUSTO), PEPINO, PIMIENTO VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	ESPINACAS FRESCAS, TOMATE,	GARBANZOS, TOMATE,	TARTAR DE REMOLACHA	GAZPACHO VERDE (TRITURAR
OLIVA, SAL Y VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA MAYONESA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	PEPINO, MOZZARELLA Y	PIMIENTO VERDE, CEBOLLA,	(REMOLACHA MUY PICADA) CON	TOMATE VERDE O KUMATO,
VINAGRE OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA MAYONESA VERDE, HOJAS DE ESPINACA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	SEMILLAS, CON ACEITE DE	ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS,	CEBOLLA MORADA, AGUACATE,	CEBOLLA, 1 DIENTE DE AJO (AL
ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE MAYONESA MAYONESA FRESCAS Y AGUACATE, TODO ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO	OLIVA, SAL Y VINAGRE	CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y	TOMATE Y ATÚN, CON ACEITE DE	GUSTO), PEPINO, PIMIENTO
MAYONESA ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO		VINAGRE	OLIVA, SAL, UN CHORRITO DE	VERDE, HOJAS DE ESPINACA
VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO			ZUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE	FRESCAS Y AGUACATE, TODO
Y/O SAL). PARA COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO			MAYONESA	ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
COMPLEMENTAR SE PUEDE AÑADIR UN HUEVO HERVIDO				VIRGEN EXTRA, VINAGRE DE UVA
AÑADIR UN HUEVO HERVIDO				Y/O SAL). PARA
				COMPLEMENTAR SE PUEDE
PICADO.				AÑADIR UN HUEVO HERVIDO
				PICADO.