

SABOR *a tu* VIDA

Aderezos, Ensaladas y Afirmaciones Positivas

LINDA ANCIRA



© Rosalinda Ancira González

© Editorial Font, S.A.
ISBN: 978-607-9171-89-6

Diseño Editorial / Jessica Ariadna Vallejo

Fotografías de portada e interiores / Tribeca Studio

Edición / Zaira Ellette Espinosa

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos sin el permiso previo y por escrito de la titular del copyright.

Impreso en México por Editorial Font, S.A. de C.V.

Junco de la Vega 357
Contry San Juanito, Monterrey, N.L. C.P. 64859
Tel. (81) 8342-0259 y (81) 8344-9727
editorialfont@gmail.com

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
No. de Registro 2014

ÍNDICE

- 09 Prólogo
- 11 Introducción

SOBRE LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

- 17 ¿Por qué? y ¿Para qué?
- 23 Tips para crear afirmaciones transformacionales y efectivas
- 26 Citas

- 31 Si de ensaladas se trata...
- 35 Tips para ensaladas sensacionales
- 40 Ingredientes para elegir y crear tus propias versiones

VINAGRETAS

- 44 Vinagreta básica
- 47 Simple vinagreta balsámica
- 51 Vinagreta asiática
- 53 Vinagreta de chalotes con cítricos
- 55 Vinagreta de limón
- 57 Vinagreta de lima
- 59 Vinagreta cítrica
- 61 Vinagreta de fresas
- 63 Vinagreta para ensalada de espinacas con fresas
- 65 Vinagreta de mango
- 67 Vinagreta con mango
- 69 Vinagreta para ensalada griega
- 71 Vinagreta para maracuyá
- 73 Vinagreta de jengibre para ensalada tibia con filete de res

- 77 Vinagreta para ensalada de arúgula con mango
- 79 Vinagreta con ajo y tocino
- 81 Vinagreta de ajos asados
- 83 Vinagreta Oriental de jengibre y ajo
- 85 Vinagreta o aderezo de cilantro

ADEREZOS

- 87 Aderezo de yogurt y cebollín
- 89 Aderezo de cebolla
- 91 Aderezo de blue cheese
- 93 Aderezo para chiles rellenos de jaiba, surimi o camarones
- 95 Aderezo de zarzamora
- 97 Aderezo de jamaica
- 99 Aderezo de yogurt y eneldo
- 101 Aderezo cremoso con eneldo
- 103 Aderezo para tomates con albahaca
- 105 Aderezo César
- 107 Aderezo con filetes de anchoa
- 109 Aderezo mostaza Dijon con miel
- 111 Mayonesa de cilantro para ensalada de surimi con papitas

LAS ENSALADAS

- 115 Ensalada de manzana y lechuga sangría
- 117 Ensalada tibia de zanahoria y coliflor
- 119 Ensalada de espinacas
- 121 Ensalada de betabel con pepino
- 123 Ensalada de leguminosas
- 125 Relleno para tacos falsos de lechuga o tortilla de jícama
- 127 Clásica Ensalada Nicoise
- 131 Ensalada de jícama y aguacate
- 133 Ensalada fría de arroz, elote y morrones
- 135 Ensalada de Surimi

- 
- 137 Ensalada de aguacate y palmito sobre lechuga francesa
 - 139 Ensalada tibia de hongos
 - 141 Ensalada de aguacate y germinados con salmón ahumado
 - 143 Carpaccio de betabel
 - 145 Ensalada con peras y queso Roquefort
 - 147 Ensalada de pepino con surimi
 - 149 Ensalada de Nopalitos
 - 151 Ensalada de Navidad

PRÓLOGO

Originalmente mi idea fue escribir solo un recetario de aderezos, vinagretas y ensaladas, pues me encanta prepararlas, comerlas y sobre todo compartirlas con la familia y amigos. Sin embargo, en el proceso de ir seleccionando cuáles incluir, tuve una idea que al principio parecía algo extraña: añadir "afirmaciones positivas", con la intención de invitarte, si lo deseas, a ir plantando ideas positivas como una manera simple y accesible de entrenar o ejercitar tu mente en la selección de pensamientos y que mientras prepararas algún aliño o aderezo, simultáneamente pudieras eso, dirigir tu mente con conciencia hacia algo positivo o constructivo que aderezara tu día en particular y diera sabor a tu vida en general con mayor alegría, paz, entusiasmo, confianza, salud y bienestar.

Espero que te sea útil y sirva como un medio para expresar y compartir el cariño, la amistad, las ricas ensaladas y la posibilidad de aderezar con maravillosos pensamientos la vida que gozamos.



INTRODUCCIÓN

Cuando compartí la idea de incluir afirmaciones positivas con mi esposo, él insistió en que buscara la manera de integrar los dos temas, pues en principio le parecía un poco descabellado. Para lograrlo opté por incluir algo de información respecto a de dónde vienen y el por qué de su eficacia; así que hice memoria y recapitulé sobre algo que tiempo atrás había llamado mi atención y daba respuesta a esa búsqueda de integración para darle algo de lógica a unir dos temas aparentemente tan ajenos.

Por mucho tiempo he estado atraída por saber sobre las propiedades de los alimentos, en este caso particular sobre vegetales, verduras crudas y frutas, este interés me había llevado a leer sobre el Doctor en Medicina Maximilian Bircher-Benner (1867-1939), famoso médico suizo naturista e investigador comprometido quien descubrió y explicó que la energía de las células vivas de los vegetales crudos e inalterados es semejante a la luz solar, por lo que los llamó "acumuladores de luz", dividiéndolos posteriormente en grupos que fueron la base del tratamiento que realizó a sus pacientes con mucho éxito.

Años más tarde la ciencia permitió que se lograra medir los distintos niveles de esta acumulación de luz en los diversos grupos de vegetales, haciendo entonces posible demostrar que efectivamente las células vivas acumulan los fotones de luz solar y que el beneficio que nos proporcionan es precisamente debido a que éste efecto, activa los sistemas de enzimas en nuestro cuerpo con más intensidad de lo que lo hace la energía calórica de otros alimentos, una de las varias razones por lo cual los vegetales son tan buenos para nuestra salud.

Por otra parte, Bircher-Benner apuntaba que además de la importancia que tiene la alimentación para la salud, los tratamientos de su época se limitaban a tratar únicamente los síntomas de una enfermedad, sin tomar en cuenta algo muy importante, como son los procesos psíquicos (mentales y anímicos) u otros factores que la originan. Por lo que me quedo muy claro que hay que cuidar tanto lo que comemos como lo que pensamos.

Al mismo tiempo, a fines de los 80's inicios de los 90's habían llegado a mis manos dos libros que fueron un parteaguas para mí, el primero *Mente-Cuerpo* de Ken Dychtwald quien revela cómo nosotros mismos creamos nuestra estructura física y emocional, así como salud o enfermedad y el segundo, *You can Heal your Life* en español *Tú Puedes Sanar tu Vida* de Louise L. Hay, de quien posteriormente en 1998 me convertí en facilitadora de sus seminarios y talleres.

Ella fue quien introdujo en nuestra época el uso de afirmaciones positivas para lograr cambios tangibles ya fuera en salud, nivel de autoestima, autoconfianza, pautas de conducta, poder avanzar a pesar de los miedos o para lograr deshacernos de hábitos o comportamientos que ya no deseamos.

Desde aquel momento y hasta la fecha, estos temas y todo lo relacionado, han sido una brújula en mi caminar, así que mi interés por conocer más al respecto me había llevado a leer sobre el pionero en el uso de las afirmaciones positivas, el psicólogo y farmacólogo francés Emil Coué (1857-1926), quien se refirió a éstas como "semillas de luz" y aseveró en su libro *Afirmaciones y Autosugestión*, que repetirlas, efectivamente favorece a la salud y el bienestar, testificando que utilizándolas como método terapéutico él logró numerosas curaciones. "Es como ir sembrando luz en nuestro subconsciente", decía, "alimentando así a nuestra mente, nos permite que ésta sea capaz de producir un comando positivo cuando la situación lo requiera",

“es al subconsciente al que hay que ir reprogramando con conciencia, lo que se hace a través de repetir y repetir”. Por lo que incluso podemos usarlas para mejoramiento de actitudes, hábitos, cambios de percepción, creencias limitantes, etc.

Entonces descubrí la conexión que de alguna forma, sin darme cuenta había hecho en mi mente, M. Bircher-Benner hablando de los vegetales crudos como “acumuladores de luz” para el beneficio de nuestro organismo y Emil Coué refiriéndose a las afirmaciones como “semillas de luz” para el beneficio de nuestra mente, ambos, innovadores de su tiempo, me habían dado la pauta. ¡La luz es el punto en común! y aunque en principio pareciera un poco absurdo, éste fue el resultado que con gusto te comparto.

Verás, es que creo que en nuestro interior, todos llevamos una brillante y esplendida luz y que, en esencia, es lo que de verdad somos, creo también que nos corresponde desarrollarnos espiritualmente con conciencia, para que humanamente logremos manifestar esa luz y hacerla visible a través de nuestras palabras, actitudes, comportamientos, reacciones y así cada uno, podamos desarrollarla para mostrarla en el ser y que hacer de nuestro caminar por esta vida, pues al fin y al cabo: ¿Qué es desarrollar, sino solo permitir desenvolver lo que ya todos llevamos dentro?

TIPS PARA CREAR AFIRMACIONES TRANSFORMACIONALES Y EFECTIVAS

Así como nos conviene elegir los mejores ingredientes para una ensalada y seleccionar aquellos de mejor color, aspecto y sabor es igualmente importante elegir aquellos pensamientos que nos llenen de paz, luz, confianza, esperanza y alegría.

Es importante percatarnos de que las “afirmaciones positivas” traspasan la realidad del presente (puesto que todavía no son realidad) y que precisamente su función es crear y proyectar un mejor futuro, así cada vez que repetimos una afirmación asociada con una emoción, lo que estamos haciendo es afianzar conscientemente la creación del futuro deseado.

Recuerda que son frases cortas que generalmente podrán iniciar con “Tengo”, “Soy”, “Puedo”, etc., y que deben crearse basadas en el principio de las 3P’s:

- en **Positivo**
- en **Presente** y
- en **Personal** (primera persona – yo)

Se hacen en presente, como si ya fueran un hecho, porque es importante que **sintamos** que aquello que afirmamos ya es realidad en el nivel del pensamiento y que está en proceso de tomar forma –**afirmar** y **sentir**– pues lo que estamos sembrando son semillas de lo que queremos cosechar.

Pon atención y no disminuyas su efectividad creyendo o pensando por ejemplo: “esto son tonterías, no creo en esto...”, “pero esto no es cierto...”, “es absurdo, no me siento así...”, “no creo que funcione...”,

etc., pues recuerda **nuestros pensamientos son creadores** y estarás creando aquello en lo que tengas puesta tu fe.

Es imprescindible tomar consciencia de que no hay pensamientos triviales, por ello nos conviene ir dejando atrás todas las quejas, culpas, juicios negativos, resentimiento, rencor, etc., pues ya no queremos más de lo mismo, además de que todo esto actúa como barrera en contra de lo que realmente deseamos, nos roban energía e incluso pueden llegar a enfermarnos ya que lo que estaríamos sembrando es justo más de lo que ya no queremos.

Olvídate de las excusas y pretextos, define y emocionate con aquello que desees y con determinación enfoca la energía de tu mente en lo que quieres sentir, lograr o experimentar.

Es muy conveniente iniciar el día positivamente, evocando imágenes y emociones positivas, agradeciendo y bendiciendo la maravillosa vida que tenemos, todo lo que somos capaces de lograr y lo en paz y feliz que nos sentimos ya que por la mañana al despertar es el momento en que estamos más receptivos. Esto propiciará a que tengamos un mejor día y favorecerá a lograr crearlo.

Al respecto el Dr. Dispenza nos comparte: "Hay algo que yo practico cada mañana al levantarme: pienso en quién quiero ser, escojo qué quiero para ese día, para mi vida, qué ideales persigo y todo eso lo siento dentro de mí como si ya fuese real".

Recuerda que es muy recomendable repetir la afirmación elegida de quince a veinte veces también al acostarnos para quedarnos con buenos pensamientos antes de dormir, ya que el inconsciente no se duerme y nos quedaremos con el último pensamiento que elijamos.

Las creencias profundas, nuestras convicciones, nos dice el Dr. Bruce Lipton, se convierten en campos energéticos, propiamente en una transmisión y ésta se transforma en una señal capaz de cambiar no solo nuestras percepciones sino de cambiar nuestro organismo, pues el cuerpo es sólo un vehículo pero quien verdaderamente lo conduce es nuestra mente.

El uso de las afirmaciones basan su efectividad en que asociemos

al repetir las mentalmente la emoción que nos produce ver realizado lo que afirmamos, en sentir como si ya fuera **–afirmar y sentir–**, es la clave, pues si concentras tu atención en una idea o pensamiento repetidas veces y además asocias una emoción a dicha idea, ésta última tiende a volverse inconsciente y será parte integral de tu nuevo archivo de opciones, pronto se desarrollará pues ya está ahí lista para materializarse.

Toma en cuenta también que es necesario enfocarse en una sola idea a la vez. Al crear tus afirmaciones entra en contacto con tu interior, pues hay que ser conscientes que buscamos enfocarnos en la experiencia que deseamos, valga la redundancia, experimentar con sinceridad y no enfocarnos en cosas materiales.

Las afirmaciones son precisamente eso **–afirmaciones–** de quien soy, son medios para dejar el papel de víctima de lo que sucede y nos permiten fortalecernos y abrir la conciencia de nuestro propio poder. Son en realidad medios para que al dejar de ser víctimas, asumamos nuestra responsabilidad sobre nuestras actitudes, nuestra vida, nuestro futuro y cómo sentirnos, son indicadores de que podemos hacer algo respecto aquello que queremos cambiar.

Por supuesto y como hemos visto antes tendrás que creerte que este método funciona y aplicarlo a un aspecto de mejora plausible en tu vida (Por más que afirmes no puedes esperar ser el mejor corredor de obstáculos si nunca lo has practicado).

Te recomiendo así mismo recordar que es mucho más efectivo que las semillas que siembres sean para cosechar mejores actitudes, percepciones, modificar cómo te sientes, mejorar matices de tu carácter o aspectos personales y no afirmar cosas externas y fuera de tu control como que otros cambien o que suceda determinado evento, etc.

Y para terminar, me despido recordándote:

**“Con una buena selección de pensamientos
podrás crear una maravillosa vida”**

TIPS PARA ENSALADAS SENSACIONALES

Antes de seleccionar qué receta deseas preparar, te recomiendo leer lo siguiente:

Para lograr excelentes resultados conviene interesarnos, desde la compra de nuestros ingredientes, en seleccionar frutas y verduras que tengan más intenso su color, que estén firmes y frescas, ya que además de verse estupendas nos proporcionarán mayor cantidad de antioxidantes y nutrientes. Y en el caso de las de hojas, habremos de escogerlas sin manchas y con textura crujiente, éstas nunca deberán verse húmedas.

Antes de preparar las ensaladas se recomienda lavar muy bien todos los ingredientes. Las hojas que se hayan seleccionado se lavan preferentemente enteras, para conservar las vitaminas, con agua corriente y fría, para posteriormente colocarlas enteras a desinfectar, dejándolas aparte mientras se prepara lo demás, conviene recordar secarlas muy bien antes de aderezarlas, si no se cuenta con secador de

lechugas se puede hacer extendiéndolas sobre dos secadores bien limpios y secos sin maltratarlas o con hojas de papel del rollo de cocina.

La ensalada se puede servir tanto en plato o bowl ensaladero, como en el plato trinche. Es correcto presentarla a la mesa en ensaladera o ya servida en platos individuales según sea más conveniente, ya que hay algunas que preferentemente conviene servir las en individual para asegurarnos que cada plato incluya todos los ingredientes.



La ensalada se puede servir tanto en plato o bowl ensaladero, como en el plato trinche.



Para un mejor aspecto y para evitar la oxidación, te sugiero, cortar las lechugas con la mano, más donde sea necesario cortar, usar de preferencia cuchillo cerámico.



36



Algunos aderezos y vinagretas es mejor prepararlos en licuadora, aunque hay algunos que no es necesario.

Para un mejor aspecto y para evitar la oxidación, te sugiero, en el caso de los diferentes tipos de lechugas, cortarlas con la mano, a menos que se indique lo contrario en la receta, y del tamaño de un bocado, pues no es correcto utilizar cuchillo en el consumo de este platillo, mismo que se recomienda usar sólo para empujar; más cuando la receta requiera que éstas se corten con cuchillo, se recomienda que de preferencia sea cerámico o plástico.

En el caso de todos los aderezos favorece a su sabor prepararlos con anticipación, algunos de ellos hasta 24 horas antes, la receta dará la indicación. Ingredientes, tales como pimientos morrones, champiñones naturales, zanahoria, calabacita, brócoli, coliflor, etc. conviene marinarlos al menos una hora en el aderezo ya reposado, antes de incorporarlos a las lechugas seleccionadas para que se impregnen de sabor.

Al preparar los aderezos y vinagretas hay que tomar en cuenta que para integrar bien los sabores habrá que mezclar siempre todos los ingredientes primero con el agente ácido o vinagre y dejar para el último la incorporación del aceite. Algunos es mejor prepararlos en la licuadora mientras hay otros que no lo requieren, por lo que es conveniente contar un frasco de aderezo pues además de tener un tamaño ideal, cuenta con tapa para poder agitarlo sin problema.

Siempre nos convendrá aplicar los aderezos a las ensaladas en el tiempo apropiado,

que es poco antes de servir, ya que hacerlo con mucha anticipación marchitará los ingredientes de hojas.

Cuando alguna vinagreta o aderezo lleva mostaza, la mostaza Dijon suele funcionar mejor, pues la típica mostaza amarilla brillante (para un sándwich o *hotdog*) tiene sabor muy fuerte, más si no hay otra opción puede agregarse en menor proporción.

Por lo general, podremos guardar los aderezos en el refrigerador, más nunca es adecuado congelarlos, siempre conviene combinar los ingredientes de los aderezos y vinagretas con varias horas de anticipación para resaltar los sabores.

Te sugiero evitar mezclar tomate con frutas en una ensalada, pero si decides hacerlo te recomiendo que sea de preferencia deshidratado, cherry o uva.

Si tu ensalada lleva varios ingredientes, conviene colocarlos en capas, para que al servirse desde la ensaladera todos los platos lleven de todo.

Cuando una ensalada lleva por ejemplo: camarones, tiras de pollo o atún sellado en rebanadas, etc., siempre convendrá presentarla en plato individual y servir la misma cantidad en todos los platos, tomando en cuenta que por alguna razón se ve mejor servir número non de piezas, por ejemplo: tres o cinco camarones, tiras de filete, pollo o atún natural, etc.

Encontrarás que algunas veces sugiero blanquear ciertos vegetales, la técnica busca que dichos alimentos conserven, en lo posible, al máximo sus valores nutritivos, su consistencia y textura. Es algo muy sencillo que requiere de una olla con agua hirviendo a borbotones y un bowl amplio con agua helada y cubos de hielo, pues lo que se busca es interrumpir la cocción y que sea de muy corta duración.

Se procede a colocar la verdura indicada en el agua hirviendo, sacarla y pasarla de inmediato a un rápido enfriamiento para dejarla en su punto. El tiempo necesario de cocción va desde unos segundos, como el caso de acelgas o espinacas, hasta uno o dos minutos en las que se requiere suavizarlas ligeramente, siempre al gusto personal,

que es poco antes de servir, ya que hacerlo con mucha anticipación marchitará los ingredientes de hojas.

Cuando alguna vinagreta o aderezo lleva mostaza, la mostaza Dijon suele funcionar mejor, pues la típica mostaza amarilla brillante (para un sándwich o *hotdog*) tiene sabor muy fuerte, más si no hay otra opción puede agregarse en menor proporción.

Por lo general, podremos guardar los aderezos en el refrigerador, más nunca es adecuado congelarlos, siempre conviene combinar los ingredientes de los aderezos y vinagretas con varias horas de anticipación para resaltar los sabores.

Te sugiero evitar mezclar tomate con frutas en una ensalada, pero si decides hacerlo te recomiendo que sea de preferencia deshidratado, cherry o uva.

Si tu ensalada lleva varios ingredientes, conviene colocarlos en capas, para que al servirse desde la ensaladera todos los platos lleven de todo.

Cuando una ensalada lleva por ejemplo: camarones, tiras de pollo o atún sellado en rebanadas, etc., siempre convendrá presentarla en plato individual y servir la misma cantidad en todos los platos, tomando en cuenta que por alguna razón se ve mejor servir número non de piezas, por ejemplo: tres o cinco camarones, tiras de filete, pollo o atún natural, etc.

Encontrarás que algunas veces sugiero blanquear ciertos vegetales, la técnica busca que dichos alimentos conserven, en lo posible, al máximo sus valores nutritivos, su consistencia y textura. Es algo muy sencillo que requiere de una olla con agua hirviendo a borbotones y un bowl amplio con agua helada y cubos de hielo, pues lo que se busca es interrumpir la cocción y que sea de muy corta duración.

Se procede a colocar la verdura indicada en el agua hirviendo, sacarla y pasarla de inmediato a un rápido enfriamiento para dejarla en su punto. El tiempo necesario de cocción va desde unos segundos, como el caso de acelgas o espinacas, hasta uno o dos minutos en las que se requiere suavizarlas ligeramente, siempre al gusto personal,

como pudiera ser en el caso de la coliflor, zanahoria, etc. Este procedimiento también nos permite quitar la piel de algunos vegetales con mucho mayor facilidad como en el caso del tomate. Sin embargo, en todos los casos que se indica blanquear, es factible dejarlas crudas, la verdad yo lo prefiero.

Para ensaladas tibias, es siempre recomendable preparar al momento las carnes, aves, mariscos o pescados que se hayan seleccionado y nunca recalentar estos ingredientes, pues perderán no sólo su buen aspecto sino su sabor y propiedades. Habrá que sazonarlos al gusto y saltearlos en sartén justo antes de servir, en el inter, conviene mezclar el resto de los ingredientes de la ensalada y aderezarla para colocar encima éstos ingredientes recién salidos del sartén, sin olvidar que también habrá que ponerles un toque de aderezo.

Para sellar atún o salmón fresco, primero hay que sazonarlo al gusto, con sal, pimienta y ajo, por ejemplo (te recomiendo el sa-

zonador de ajo y queso parmesano Johnny's). Anticipar un sartén bien caliente con el tipo de aceite que más convenga y combine con el resto de los ingredientes. Digamos que si es una ensalada oriental usar de preferencia aceite de ajonjolí o de cacahuete por ejemplo, o si queremos algo más neutro pues podemos usar aceite de maíz o de soya. Te recomiendo sellar las piezas enteras y evitar sobre cocerlas, pues estas requieren de muy poco tiempo para estar a punto, (siempre hay que dejar los centros casi crudos). Una vez los filetes ya sellados se cortan en tiras, digamos de 1/2 centímetro evitando que se trocen, hay que cuidar el hilo de corte para que queden enteras.

Algunos tipos de aceites, cuando no les damos mucho uso, conviene comprarlos en

38



Sellado del atún.



envases de medianos a pequeños para asegurarnos que conserven su sabor y frescura, y en general, se recomienda guardarlos en lugar fresco, fuera del calor y la luz. Los aceites más usados en ensaladas son por supuesto el de oliva que recomiendo sea "extra virgen" o de primera extracción en frío.

En cuanto a su sabor, los españoles y los griegos son más fuertes que los italianos o franceses. Otros aceites usados, aunque en menor escala son el aceite de maíz, de ajonjolí, el de cacahuete, el de girasol o de soya, de aguacate, entre otros.

En cuanto a los vinagres hoy en día hay una gran variedad de opciones, podrás ir seleccionando entre muchos de ellos los que más se acomodan a tu gusto particular, ya que ahora hay en el mercado, además de los tradicionales vinagre blanco y de manzana, los de vino blanco, de vino rojo, balsámico, de arroz, jerez, de champagne, con sabores cítricos, de frutas, con distintas hierbas como terragón, romero, etc., o con ajo, y otros muchos más.

A continuación te presento recetas de aderezos y vinagretas, que aunque incluyen sugerencias de ingredientes para las ensaladas, siempre podrás elegir hacer cambios y probar tus propias combinaciones.

¡Espero te gusten!





Aderezo de cebolla

INGREDIENTES

½ Cebolla rallada fina, bien escurrida	1/3 Taza de vinagre balsámico
½ c. de sal	2 C. de agua
½ c. de azúcar	1/3 Taza de aceite de oliva extra virgen
Jugo de 2 limones	
1 c. de mostaza Dijon	

PREPARACIÓN

En un recipiente incorporar la cebolla con sal y azúcar e integrarla muy bien con el jugo de limón, dejar aparte y reposar mínimo tres horas. Posteriormente se incorpora la mezcla con el resto de los ingredientes en frasco de aderezo y como siempre el aceite al final, agitar muy bien y usarlo hasta el siguiente día.

Combina excelente con ensalada de lechugas varias y frutas a escoger como mango Ataulfo o petacón en cuadros o pera en medias lunas, además morrones de colores, (verde, naranja, rojo y amarillo) en finas tiras, aguacate firme en cuadros, champiñones naturales rebanados, y al final ajonjolí tostado

Te recuerdo marinar los morrones y los champiñones en un poco de aderezo una vez ya reposado antes de integrarlos al resto de los ingredientes.

“Experimento
cada momento con
alegría”