

# ENSALADA DE INVIERNO

## CON ADEREZO DE YOGUR



Una Receta de Mercado Móvil

Rinde: 4-6 porciones

### Ingredientes de la Ensalada:

1 cabeza de lechuga romana

1/2 pepino grande

1 aguacate

1/2 cebolla roja pequeña

1/4 taza de almendras fileteadas\*

*\*Use semillas de girasol o pepitas para una opción sin nueces*

### Aderezo de Yogur:

1/2 taza de yogur natural

2 cda. aceite de oliva o vegetal

2 cda. jugo de limón (o vinagre)

1 cda. de ralladura de limón\*\*

1 diente de ajo picado (1/8 cda. seco)

1 cda. de azúcar

1/2 cda. de sal

1/4 taza de perejil fresco (1-2 cda. seco)

*\*\*Si usa limón fresco*

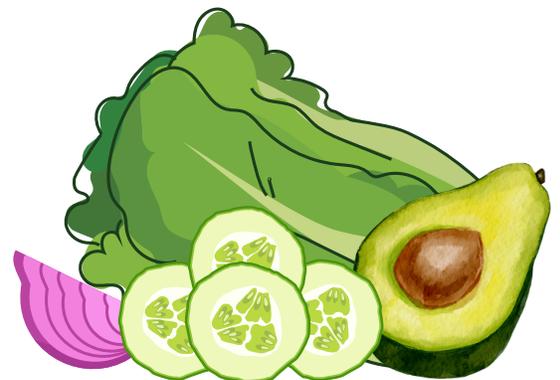
### Nota:

*¡Intente agregar otras frutas y verduras crujientes y coloridas, como manzanas en rodajas finas, pimientos o zanahorias ralladas!*

*Receta adaptada de [www.justalittlebitofbacon.com](http://www.justalittlebitofbacon.com)*

### Instrucciones:

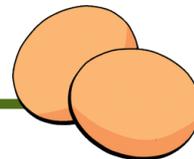
1. Bate los ingredientes del aderezo en un tazón, luego déjalos a un lado para que se desarrollen los sabores.
2. Lavar, secar y picar la lechuga. Mida alrededor de 6 tazas en un tazón para servir.
3. Lava el pepino. Córtalo a lo largo y luego en rodajas de media luna; agregar al tazón.
4. Cortar la media cebolla por la mitad de nuevo a lo largo. Córtalo en rodajas finas y añádelo al bol.
5. Corta el aguacate por la mitad; quitar la semilla. Cortar en rebanadas de 1/4 de pulgada; dejar de lado.
6. En una sartén a fuego medio, tueste las almendras hasta que estén doradas, unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
7. Vierta la mitad del aderezo sobre la lechuga y revuelva para combinar.
8. Distribuya el aguacate y las almendras encima y sirva el aderezo restante a un lado.



# FRITATA DE VERDURAS

## (QUICHE SIN CORTEZA)

Una Receta de Mercado Móvil



Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

3-4 tazas de verduras picadas  
1 cucharada. Mantequilla o aceite de cocina  
1 cebolla, cortada por la mitad y en rodajas  
8 huevos  
1 taza de leche  
1 taza de queso rallado  
1/2 cucharadita Sal  
1/2 cucharadita Pimienta



\*Si su sartén no es resistente al horno, transfiera las cebollas cocidas a un plato para hornear (como un plato para pastel) y continúe desde allí.

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Si usa vegetales fuertes (brócoli, coliflor, papas, calabaza de invierno, etc.), primero cocínelos al vapor hasta que estén tiernos y déjelos a un lado (se cocinarán más en la frittata).
2. Caliente una sartén (apta para horno si tiene \*) a fuego medio. Derrita la mantequilla y agregue las cebollas; revuelva y cocine hasta que estén dorados y comiencen a caramelizarse.
3. Retire la sartén del fuego y extienda las cebollas de manera uniforme en el fondo\*, luego extienda las verduras de manera uniforme sobre las cebollas. El plato o sartén debe verse bastante lleno.
4. Espolvorea el queso sobre las verduras.
5. En un tazón, bata los huevos; mezcle la leche, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla de huevo en la sartén, permitiendo que se llene alrededor de las verduras.
6. Transfiera la bandeja o fuente para hornear al horno y hornee durante unos 45 minutos. Una vez que la superficie esté ligeramente dorada en todo su ancho, tome la temperatura interna; si es de al menos 160 grados Fahrenheit, la frittata está completamente cocida.
7. Enfriar durante 20 minutos antes de cortar.