

TENDENCIAS EN ENSALADAS CON ADEREZOS





El auge de las corrientes vegetarianas, veganas y alternativas, ha hecho de las ensaladas las grandes protagonistas de este año. Son perfectas para aquellos que buscan comer de manera más saludable, pero también para los que buscan un buen acompañante para sus platos.

Ya sea que hagas de ellas tus platos principales o las sirvas o las sirvas de acompañamiento, es importante conocer lo que sucede en el mundo de la alta cocina respecto a ellas. Estas son las principales tendencias en ensaladas y aderezos para lo que queda de este año y los próximos.



HELLMANN'S
EST. 1913

ENSALADAS DE

Lo mejor de las ensaladas es lo frescas que son ;y las ensaladas preparadas con ingredientes de la estación lo son aún más! Estar al pendiente de los ciclos agrícolas de tu localidad es la mejor manera de aprovechar al máximo cada producto.

Si son consumidas en el momento oportuno, las frutas y verduras de cada temporada estarán en su punto, por lo que su sabor y valor nutricional serán inigualables.

TEMPORADA



*Uno de los puntos fuertes de esta tendencia es el apoyo que le da el consumo de ingredientes nacionales, que forman parte de la economía local. **Es una saludable y deliciosa forma de apoyar a los pequeños agricultores y dar a tus platos un valor diferencial. ¡Tus comensales lo agradecerán!***



Estas son algunas de las principales frutas y verduras de cada temporada.

¡EXPERIMENTÁ EN TU COCINA!

PRIMAVERA:

- *Frutilla.*
- *Lima.*
- *Brócoli.*
- *Durazno.*
- *Coliflor.*
- *Palta.*

VERANO:

- *Kiwi.*
- *Uva.*
- *Morrón.*
- *Zucchini.*
- *Tomate.*
- *Zanahoria.*





OTOÑO:

- *Mandarina.*
- *Manzana.*
- *Apio.*
- *Acelga.*
- *Pepino.*

INVIERNO:

- *Naranja.*
- *Frutilla.*
- *Rábano.*
- *Puerro.*
- *Pera.*
- *Ajo.*

FRASCOS DE

La comida para llevar está de moda y las ensaladas no se pueden quedar atrás. Esta tendencia consiste en preparar las ensaladas dentro de atractivos frascos de vidrio. De esta forma, la variedad de colores y texturas de la ensalada constituirán una deliciosa obra de arte de bolsillo.

¡Son ideales para un bocado rápido o presumir en las redes sociales!

ENSALADA



El secreto de esta particular tendencia está en el orden de los ingredientes: recuerda colocar los aderezos en el fondo del frasco para que sea más fácil mezclarlo. **Utilizá ingredientes coloridos para maximizar el efecto.**



FRUTAS, FRUTAS Y MÁS FRUTAS



Las frutas son algunos de los alimentos más antiguos que conoce la humanidad. Son fáciles de comer y preparar, además que vienen en una gran variedad de olores, colores y sabores para todos los gustos. ¿Lo mejor de todo? Están disponibles durante todo el año y a lo largo de todo el mundo.

Una ensalada preparada con frutas es nutritiva, sabrosa y refrescante, perfecta para reemplazar esos antojos culposos.



Los aderezos que acompañan a estas ensaladas suelen ser fríos y dulces, preparados a base de yogures o mayonesa, pero no son los únicos protagonistas: **la miel y los jugos naturales son excelentes a la hora de acompañarlas.**

KITS DIY

Para muchos, comer se trata de más que alimentarse. Comer puede ser una experiencia que nos une a nuestros seres queridos o una aventura a través de la cual descubrir nuevos horizontes. Este es el secreto tras el éxito de los kits de cocina DIY.

Esta tendencia consiste en ingredientes y recetas exóticas, seleccionadas por chefs, las cuales son empacadas y vendidas a domicilio. De esta forma, los comensales puedan disfrutar la magia de cocinar sus propios alimentos a la vez que descubren nuevos platos, o conocen el trabajo que hay detrás de sus recetas favoritas. Es una experiencia difícil de imitar que gana cada vez más popularidad.

(DO IT YOURSELF)



*Las ensaladas son algunas de las grandes favoritas. Los ingredientes se escogen y envían el mismo día para garantizar su frescura. **Si van acompañadas de aderezos complejos, estos se envían junto con las frutas y verduras, sin embargo, algunos kits también incluyen los ingredientes para prepararlos.***



TOP 3 DE ADEREZOS ESTA TEMPORADA

- **TZATZIKI:** *Un poco de yogurt griego o mayonesa, pepino, ajo y condimentos es todo lo que se necesita para preparar este increíble aderezo. Su textura cremosa y la textura de los trocitos de pan lo hacen un acompañante perfecto para una gran variedad de ensaladas.*
- **RANCHERO:** *La base de este aderezo es la salsa agria, pero también se puede preparar con suero de leche o mayonesa. Acompáñalo con perejil, ajo y cilantro para darle ese toque particular, y condimenta al gusto con sal y pimienta. Infaltable para las ensaladas con carnes.*
- **CAESAR:** *La cocina de hoy busca reconectar con las raíces y volver a los clásicos, por lo que la salsa César no puede faltar en esta lista. Además de delicioso, es un aderezo versátil que sirve para más que ensaladas. No importa si la prefieres con o sin anchoas, su sabor es inconfundible.*





Preparar la ensalada perfecta es un arte que muchos subestiman. Sus aportes nutricionales y estéticos a la gastronomía son innegables. Atrevete y experimentá con los ingredientes disponibles para preparar recetas increíbles, exquisitas y saludables.

¡No olvides el aderezo!





TENDENCIAS
EN ENSALADAS
CON ADEREZOS

DESCARGÁ AQUÍ NUESTROS RECETARIOS