



RETO

# Meal Prep

5 días, 5 tips para que cocinar sano sea cada vez más fácil

## DÍA 2

SALAD IN A JAR  
(Ensalada para llevar)



Todos los días sales de tu casa a las 8 de la mañana para irte a trabajar y estás intentando comer sano a la hora del lunch pero no se te ocurre qué te puedes llevar. El MEAL PREP TIP del día de hoy te va a volar la cabeza.

¿Alguna vez has comprado o comido una ensalada que lleva horas en un tupper y las hojas se sientan aguadas y el pepino des-jugado? Nada podría desmotivarte más de volver a llevarte una ensalada al trabajo o un día de campo. Pero, la clave para lograrlo es construir tu ensalada o healthy bowl en un frasco donde como dice el dicho, todos los ingredientes estén “juntos pero no revueltos”.

**MEAL PREP TIP DE HOY:** Construye una ensalada en un frasco, tan grande como lo quieras. Agregando primero el aderezo, después el elemento más duro y seco y así consecutivamente en orden de firmeza hasta terminar con las hojas verdes. Y guarda en el refrigerador hasta 5 días.

Cuando quieras comerla tienes dos opciones, voltear y agitar el frasco para que la vinagreta aderece toda la ensalada o abrir y servir en un bowl haciendo que todos los ingredientes se mezclen.





# RECETAS



RETO  
Meal Prep

5 días. 5 tips para que cocinar como sea cada vez más fácil



# ENSALADA GRIEGA EN FRASCO

**Incorpora los ingredientes en el frasco en este orden:**

1. Aderezo griego
2. Garbanzos cocidos
3. Pepino en cuadritos
4. Jitomate Cherry en cuartos
5. Cebolla morada picadita
6. Aceitunas en cuartos
7. Queso feta en cuadritos
8. Espinacas



# ADEREZO GRIEGO

(Te lo compartimos también ayer en el primer tip)

## Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$  de taza de vinagre de vino blanco o tinto
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- 1 cdita de mostaza dijon
- 2 ajos picados
- $\frac{1}{2}$  cdita de orégano seco
- $\frac{1}{4}$  de cdita de sal de mar
- Pimienta al gusto