



ENSALADA *Krissia* CON YOGUR Y CHÍA

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 5 barritas Krissia
- 2 cogollos de lechuga
- ½ remolacha
- ½ pepino
- ½ cebolla morada

Para el aliño:

- 1 yogur griego
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre de miel
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 puñadito de chía
- 1 cucharadita de Curry
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

Modo de preparación:

Cortamos la cebolla en juliana, picamos la remolacha y cortamos el pepino en rodajas.

Troceamos las **barritas Krissia** y los cogollos de lechuga.

Mezclamos los ingredientes del aliño y removemos.

Emplatamos y aliñamos al gusto.

ENSALADA *Krissia* DE GARBANZOS Y QUESO FETA

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 3 barritas Krissia
- 150 g de espinacas
- 1 rabanito
- ¼ manzana granny
- 100 g de garbanzos
- 40 g de queso feta
- 1 diente de ajo

Para el aliño:

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre de miel
- 2 cucharaditas de Tahini
- 10 cebollinos
- Una pizca de sal y pimienta
- 1 puñadito de sésamo tostado

Modo de preparación:

Cortamos la manzana y los rabanitos en rodajas finas. Hacemos tiras con la manzana.

Picamos el cebollino y cortamos las **barritas Krissia**.

Rehogamos los garbanzos con unas láminas de ajo y un chorrito de aceite.

Mezclamos los ingredientes del aliño.

Emplatamos y aliñamos al gusto.

ENSALADA *Krissia* DE PASTA DE LENTEJAS ROJAS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 4 barritas Krissia
- 100 g de pasta de lenteja roja
- 100 g de rúcula
- 8 aceitunas negras
- 5 tomates cherry
- 20 g de queso parmesano

Para el aliño:

- 3 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 chorrito de limón
- 2 anchoas
- 1 puñado de alcaparras
- 2 hojas de albahaca
- Una pizca de sal y pimienta
- Unas gotitas de salsa de tabasco

Modo de preparación:

Hervimos la pasta y la dejamos enfriar.

Troceamos los tomates cherry, las aceitunas, una hoja de albahaca y las **barritas Krissia**.

Picamos las anchoas y las alcaparras.

Rallamos el queso parmesano.

Mezclamos los ingredientes del aliño y removemos.

Emplatamos y aliñamos al gusto.

Krissia®

RECETARIO DE ENSALADAS

COMPLETAS Y LIGERAS





ENSALADA *Krissia* DE BOCADO

INGREDIENTES

Para 12 bocados:

- 4 barritas Krissia
- 150 g de lechuga
- 1 chorrito de aceite
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 1 tomate
- 1/2 cebolleta
- 1 aguacate
- 5 gotas de Tabasco
- 1/2 limón
- 1 puñadito de hojas

Modo de preparación:

Cortamos las hojas de lechuga con un molde circular.

Picamos el tomate y la cebolleta y le añadimos aceite, sal y pimienta.

En otro cuenco, troceamos aguacate y añadimos cebolla y hojas frescas picadas, aceite, Tabasco, limón y sal. Lo mezclamos todo.

Colocamos todo sobre las hojas de lechuga ya cortadas y añadimos 1/3 de **barrita Krissia**.

Ponemos un poco de cebolleta y aliñamos al gusto.

ENSALADA *Krissia* DE VERDURAS Y GERMINADOS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 4 barritas Krissia
- 1/2 puerro
- 1/2 yuca
- 1/2 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 3 boletus
- 1/2 limón
- 50 g de guisantes
- 6 judías verdes
- 1 puñado de germinados

Para el aliño:

- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1 chorrito de vinagre balsámico
- 1 puñadito de sésamo

Modo de preparación:

Cortamos el puerro, la yuca, la zanahoria, los boletus, el pimiento y las **barritas Krissia**.

Rehogamos en una sartén junto con las judías y los guisantes.

Añadimos un chorrito de vinagre balsámico y sésamo.

Servimos en un plato y añadimos los germinados junto con un chorrito de limón.

Krissia®

Bajo en grasa



Te cuida



ENSALADA *Krissia* TROPICAL

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 4 barritas Krissia
- 150 g de mezclum, kale y berro
- 1 puñadito de hojas tiernas
- 1/2 aguacate
- 1/3 mango
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 chile

Para el aliño:

- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 chorrito de limón
- 1 puñadito de cilantro
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 3 gotitas de salsa de Tabasco

Modo de preparación:

Picamos el aguacate, el mango, el pimiento verde y el cilantro. Cortamos la cebolla, las **barritas Krissia** y unas rodajas de chile.

En un cuenco mezclamos todos los ingredientes del aliño y batimos hasta que emulsione.

Emplatamos y aliñamos al gusto.