



URL:  
PAÍS: España  
TARIFA: -

UUM: -  
UUD: -  
TVD: -  
TMV: -



► 20 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)



# SUGG and some Salt

by rosilet mejia

[\(SUGG-R\)HOME](#) [TODAS LAS RECETAS](#) [ABOUT\(SUGG-R\) AND ME](#) [CONTACTO](#) [SUSCRÍBETE](#) [INSPIRACIÓN](#) [\(SUGG-R\) EN LA WEB](#)



## ENSALADA DE FRUTA Y SEMILLAS DE CHÍA {CON MIEL Y JENGIBRE} #PONUNAENSALADA2016



### LO MÁS VISTO ESTA SEMANA



ensalada (o ensaladilla) de huevo y aguacate #Ponunaensalada2

016

seguimos ensaladeando, que con el calor ya instalado solo apetecen cosas fresquitas. hoy vengo con un gran descubrimiento que que...



avo caprese (receta invitada) #Ponunaensalada2

016

érase una vez un blogger muy salsero , que además cada año formaba parte del #comandoPonunaensalada . ese señorito ya no es blogue...



#Ponunaensalada2 016 ¡vámonos!

parece mentira, ya ha pasado un año y aquí estamos de nuevo con nuestra campaña para llenar nuestro verano de deliciosas ensaladas . . . .

### ARCHIVO DEL BLOG





URL: -  
 PAÍS: España  
 TARIFA: -

UUM: -  
 UUD: -  
 TVD: -  
 TMV: -



► 20 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)

▼ 2016 (25)

▼ junio (7)

ensalada de fruta y semillas de chia (con miel y j...

ensalada de jamón ibérico y albaricoques  
 #Ponunaen...

avo caprese [receta invitada]  
 #Ponunaensalada2016

ensalada {o ensaladilla} de huevo y aguacate  
 #Ponu...

ensalada de remolacha asada, aguacate y Mozzarella...

ensalada de manzanas y yogur de Martin Berasategui...

#Ponunaensalada2016 ¡vámonos!

► mayo (4)

► abril (4)

► marzo (4)

► febrero (5)

► enero (1)

► 2015 (55)

► 2014 (51)

► 2013 (50)

► 2012 (72)

► 2011 (100)

► 2010 (48)

## ETIQUETAS

¿cómo se hizo? #cookingthechef  
 #healthyosita #hechoamano  
 #hoysobrasadaeMallorca

#ponunaensalada

#reptomlove #saboratronival  
 #tristanexperienes Tristán A fuego negro  
 aceite de coco aceite de oliva aceite de sésamo  
 acebuchas acelgas achicoria  
 acompañantes aguacate aguaymanto AIG  
 ajo albahaca albaricoque alcaravea  
 algamoba alimentos almendras anacardos  
 anchoas andalouse anís anís estrellado AOVE  
 aperitivos apio apionabo aquihaytomateTS  
 arándanos arroz arroz con leche atún  
 Aubocassa autumn auyama avellanas  
 avena avotoast ayuda bacalao bacalao  
 pimientos bacon bake the world Balears  
 balsámico banana banoffee batata batatas  
 bavarois bebidas Bélgica Benedetti  
 berenjenas bica bio biscuits roses  
 bizcocho blogger bocadillos bombones  
 boniato breakfast brioche brócoli brosst  
 brotes tiernos brownie brunch bulgur bundt  
 cake buttercream buttermilk cabello de ángel  
 cacao cacao ribs café cajun cake balls cake  
 pops calabacín calabaza camarones  
 canónigos caprese carambola caramelo  
 carnaval carne carne moldápicada carnes  
 carpaccio casabe casserole cassonade  
 castañas cebada cebolla cebolla roja  
 cebollas cebolleta cenas cenas dulces  
 Centeno cereales cerezas cerveza negra  
 champiñones cheddar cheese cheesecake  
 chef chestnuts chia Chile chinola chips  
 chocolate chocolate blanco Chocolates



nada como una **fresca y dulce ensalada de fruta** para merendar, o como postre. yo a veces la tomo hasta para desayunar. ya sé que puede llegar a dar pereza enfrentarse a una pieza de fruta entera. pero pocos se resisten a un plato o bol de fruta cortada y lista para comer. y en este caso, la maceración en una mezcla de **miel, jengibre y lima**, le da un toque exótico y la convierte en una ensalada de fruta o **macedonia** de lujo total.



ya te he hablado de la **línea Blobio de Santiveri en este post**. y hoy quiero incorporar las **semillas de chia** a la ensalada para darle un punto crujiente, además de aprovechar las propiedades y nutrientes de este **superalimento** que tanto me gusta. es muy versátil pues no solo se emplea para postres. también la puedes agregar a masas de pan y a otras ensaladas aunque estas no sean dulces.

ya el verano está haciendo su entrada triunfal, y yo te invito a participar en **#Ponunaensalada2016**. hay un montón de premios a sortear, de los cuales hay **tres lotes de Santiveri** que incluyen, entre otras cosas, estas semillas de chia. todos los detalles **aquí**, o haciendo click en el banner de abajo ya hay **un montón de recetas** que van directito al **recetario ensaladero del verano**. y tú, ¿te lo vas a perder?



URL: -  
 PAÍS: España  
 TARIFA: -

UUM: -  
 UUD: -  
 TVD: -  
 TMV: -



► 20 Junio, 2016

Pulse aquí para acceder a la versión online

Valor ciabatta cilantro ciruelas cítricos Ciudadela clafoutis claras clementina cocina africana cocina balear cocina dominicana cocina italiana cocina latinoamericana cocina mexicana cocina peruana cocina saludable cocinadominicana COCO coconut oil coffee cake col lombarda col morada col rizada colaboraciones coliflor comidas con cuchara CONCURSOS cooking the chef cordero crackers cream crema agria crema de coco crêpes crespells crudvegano crumble cuina balear cumpleaños cupcakes curd curry dátiles desayunos Diego Guemero dip dominicana soy donación DSTAgE dulce de leche dulce Navidad ecológico edamames Edorta Lamo el r3to en cocotte

**ensaladas** ensaladilla entrantes escabeche especias espelta espinacas eventos fall ferias y mercados feta film and food flan flanchocho flores focaccia fondant fondant líquido frambuesas Francia Frédéric Anton fresas fritatta fruta fruta de la pasión fruta deshidratada frutas deshidratadas frutos rojos frutos secos gallette gallette des rois galletas galletas decoradas gamba roja gambas garbanzos Gastón Aaurio gastronomía belga gastronomía mallorquina germinados glosa real glaze gofres Gordon Ramsay gracias granada granizado granola grosellas guindillas guineo guisantes guisos habaneros habichuelas halloween hamburguesas harina de maíz hecho a mano helado Casero helado sin heladera hierbabuena hierbas higos hinojo hojaldre huevos hummus Igor Rodríguez Invierno jalapeños jamie oliver jamón ahumado jamón ibérico jarabe de yaón jengibre judías verdes Julia child kale Kaihua kitchenaid kiwi Km0 la receta del 15 laocoinatypicalspanish Lafiore lalanasayen langostinos lasaña lavanda leche leche de cabra leche de coco lechuga legumbres lenguado lentejas levadura El Canario licor casero lima limón lombarda macadamia maedonia Madrid magdalenas magret magret curado magret de pato maíz Mallorca mandarina mango manteca mantequilla de cacahuete mantequilla de mani manzana maracuyá Mario Sandoval Martín Berasategui masa madre mascarpone mató mayonesa mazapán mdmujer mejillones mejorana melocotón melón memories d'una Cuinera Menorca menta menú degustación #slowfood merenguesuspiro

**meriendas** merluza mermelada miel mini postres montaditos moras mostaza mostra de cuina balear mousse mozzarella muesli muffins música nabos naranjas nata National Bundt Cake Day navidad nigela lawson Nimo's nueces nueces de macadamia nuez moscada nutella nutmeg oats oli de Mallorca otoño pacanas paletas pan pan casero pan de molde pancoetta papas papaya para picar parmesano pasas Pascua paso a paso pasta pasta fresca pasta philo pastas mallorquinas patanos patatas pavlova pavo pecanas pecans Pepi pepino peras perejil pescado petit-fours physalis picante Pieme Hermé pimienta larga pimientos pinchos piña piñones pipas pipas de calabaza piruletas pistachos pitahaya pizza plátano plátano de feir plátano macho poesía polenta

pollo potos **pon una ensalada** ponche ponche casero ponunaensalada popietas porridge postre saludable postres postres ligeros prefermento primavera primer plato puerros Puerto Portals pumpkin pumpkin seeds pumpkin spice quesillo QUESO queso de cabra queso feta queso fresco quiche quinoa rábano radicio receta africana receta fácil receta francesa receta invitada receta navideña receta senegalesa receta viajera recetario recetario descargable recetas americanas recetas belgas recetas de fiesta recetas de tía Alia recetas dominicanas recetas dulces regalos remolacha remolachas repollo repollo morado

requesón restaurante **reto**

**ensaladas** retos robiols rooto romero ron roolbos rosas royal icing rubiols rúcula ruibarbo rye flakes safarimarias salsichas salmón salmón ahumado salsa salsa andalouse salsas salvia san valentín sanda sauce sauce andalouse semana santa Semillas de smentha semillas de calabaza semillas de



esta receta forma parte de **#Ponunaensalada2016** que organiza **Sugg-r and some Salt** con la colaboración de **Makro, Koldo Royo & Afuegolento.com, Cocorikó, Lafiore, Quely, Aubocassa, Santiveri, Larousse Editorial y Un huerto en mi balcón.**





URL:  
PAÍS: España  
TARIFA: -

UUM: -  
UUD: -  
TVD: -  
TMV: -



► 20 Junio, 2016

[Pulse aquí para acceder a la versión online](#)

se integraron ingredientes en categorías: [ingredientes](#) [grasos](#) [semillas de lino](#) [sémola](#) [Senegal](#) [sésamo](#) [showcooking](#) [Silvia Anglada Simone Panighello](#) [sin azúcar](#) [sin gluten](#) [sin huevo](#) [sin mantequilla](#) [sirop](#) [sirope de ágave](#) [slow food](#) [smoothie](#) [sobrasada](#) [sobrasada de Mallorca](#) [soja](#) [solidaridad](#) [son boira](#) [sopas](#) [sopas](#) [y cremas](#) [sorbetes](#) [sorfeo](#) [speculoos](#) [spices](#) [spread](#) [st patrick](#) [streusel](#) [Sugg-r](#) [superalimentos](#) [surimi](#) [swap](#) [tacos](#) [taller de cocina](#) [tang zhong](#) [tapas](#) [tapenade](#) [tarta de queso](#) [tartas](#) [tartas saladas](#) [tex-mex](#) [tipite](#) [tipite dominicano](#) [tipiti](#) [tiramisú](#) [Tolosa](#) [tomate](#) [tomates](#) [tomates cherry](#) [tomates secos](#) [tortillas](#) [tostadas](#) [tostas](#) [Toulouse](#) [trifle](#) [trigo sarraceno](#) [trufas](#) [tunón](#) [tv](#) [vacaciones](#) [vainilla](#) [vaintas](#) [vegan](#) [vegano](#) [vegetarian](#)  
**vegetariano** [velvet](#) [verano](#) [verdura de verano](#) [verduras](#) [vemines](#) [viajes](#) [vieiras](#) [vinagreta](#) [vino tinto](#) [waffles](#) [water roux](#) [whole kitchen](#) [Xavier Bariga](#) [yaobn](#) [Yayo](#) [Daporta](#) [yogur](#) [yogur griego](#) [yuca](#) [yupds](#) [zanahorias](#)

## EN LÍNEA



Top blogs de recetas en myTaste.es



Top blogs de recetas en todareceta.co



Top blogs de recetas en myTaste.mx



© Rosilet Mejía. Con la tecnología de [Blogger](#).



### ENSALADA DE FRUTA Y SEMILLAS DE CHÍA (CON MIEL Y JENGIBRE)

los ingredientes {para 2 raciones}

1 melocotón  
4 rodajas de piña  
2 kiwis  
1 naranja  
2 cucharadas de semillas de chía {yo he usado las **Biobio** de **Santiveri**}  
15 mililitros | 1 cuchararada | de miel  
el zumo y la ralladura de una lima  
1 cucharadita de jengibre rallado

#### la preparación

mezclamos la miel con la ralladura y zumo de lima. agregamos el jengibre rallado y mezclamos. reservamos.

lavamos la fruta y retiramos la piel, excepto al melocotón. la cortamos en rodajas o cubos. la ponemos en un recipiente con tapa y la cubrimos con la mezcla de miel, lima y jengibre. tapamos y dejamos reposar en la nevera durante una hora.

servimos acompañada de una cucharada de semillas de chía por ración y el jugo que haya soltado la fruta durante la maceración.

¡buen provecho!

receta adaptada de **Salades Fraîcheur**

Twitter

PUBLICADO POR ROSILET (SUGG-R) EN 6/20/2016 08:00:00 A. M.

ETIQUETAS #PONUNAENSALADA, CHÍA, ENSALADAS, FRUTA, JENGIBRE, LIMA, MIEL, PON UNA ENSALADA, PONUNAENSALADA, RETO ENSALADAS, SUPERALIMENTOS



0 DULCES COMENTARIOS:

[PUBLICAR UN COMENTARIO EN LA ENTRADA](#)

INSTAGRAM

TRADUCTOR

SÍGUEME

