MARÍA
FRANCISCA

RECETARIO PARA COMPARTIR

Ensaladas *que dan ganas.*

10 recetas más allá de la lechuga y el tomate.



PREPARÁ. LLEVÁ. COMPARTÍ.

UN RECETARIO PARA VOLVER A USAR

Hoy llevás *algo rico.*

Diez ideas con textura, color y un aderezo que hace la diferencia. Para una mesa compartida, un almuerzo distinto o ese “yo llevo la ensalada”.

01	Legumbres a la mediterránea	03
02	Arroz crocante y vegetales	05
03	Papas aplastadas y pepino	07
04	Pepino, sésamo y picante	09
05	Zanahoria en cintas	11
06	Green Goddess de repollo	13
07	Brócoli, manzana y crunch	15
08	Pasta estilo deli italiana	17
09	Choclo dorado y pasta cremosa	19
10	Quinoa, hierbas y pistachos	21

Todas rinden **4 porciones como acompañamiento**. Los pesos de legumbres son cocidos y escurridos. Cda = 15 ml; cdita = 5 ml; taza = 240 ml.

Selección editorial al 02/10/2026: tendencias recientes y clásicos virales, con fuentes al final. Versiones adaptadas para esta edición; no es un ranking de visualizaciones ni recetas probadas en cocina por la marca.



01 / DENSE BEAN SALAD

Legumbres a la mediterránea

Receta y aderezo en la página 4.

DENSE BEAN SALAD

Legumbres a la mediterránea

01

Una fuente generosa, colorida y con sabor en cada cucharada.

4 PORCIONES — 20 min + 15 min de reposo

PARA LA ENSALADA

240 g de garbanzos cocidos
240 g de porotos blancos cocidos
1 pepino mediano, en cubitos
1 morrón rojo, en cubitos
1/4 de cebolla morada, picada
80 g de queso feta desmenuzado
3 cdas de perejil picado

EL ADEREZO

Limón y orégano

3 cdas de aceite de oliva
2 cdas de jugo de limón
1 cdita de mostaza
1 cdita de orégano seco
1/4 cdita de sal y pimienta

ASÍ SE PREPARA

1. Enjuagá las legumbres y escurrilas muy bien. Mezclalas con el pepino, el morrón y la cebolla.
2. Batí todos los ingredientes del aderezo hasta que se unan. Probá y ajustá la sal.
3. Condimentá la ensalada; agregá el queso y el perejil. Dejá reposar 15 minutos en la heladera.

Podés usar queso de cabra en lugar de feta.

PARA LLEVAR

Llevá el perejil aparte y agregalo al servir para conservar su frescura.

Inspiración [01] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



02 / CRISPY RICE SALAD

Arroz crocante y vegetales

Receta y aderezo en la página 6.

CRISPY RICE SALAD

Arroz crocante y vegetales

02

El contraste que enamora: arroz dorado, vegetales frescos y un aderezo intenso.

4 PORCIONES — 45 min, con arroz ya cocido

PARA LA ENSALADA

400 g de arroz cocido y frío
2 cdas de aceite neutro
1 cdita de pimentón
150 g de arvejas cocidas
1 pepino, en cubitos
1 zanahoria rallada
1/2 morrón rojo, en tiras
2 cebollas de verdeo picadas

EL ADEREZO

Jengibre y lima

2 cdas de jugo de lima o limón
1 cda de salsa de soja
1 cda de aceite neutro
1 cdita de aceite de sésamo
1 cdita de miel
1 cdita de jengibre rallado

ASÍ SE PREPARA

1. Calentá el horno a 210 °C. Extendé el arroz con el aceite y el pimentón en una placa, en capa fina.
2. Horneá 25-35 minutos; mezclá a mitad de cocción. Buscá bordes dorados y crocantes.
3. Batí el aderezo. Mezclá los vegetales y las arvejas; sumá el arroz y condimentá justo al servir.

PARA LLEVAR

Guardá el arroz separado del aderezo. Consultá la nota de conservación de la página 23.

Inspiración [02] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



03 / SMASHED POTATO SALAD

Papas aplastadas, bien crocantes

Receta y aderezo en la página 8.

SMASHED POTATO SALAD

Papas aplastadas, bien crocantes

03

Dorado por fuera, cremosidad por dentro y el toque fresco del pepino.

4 PORCIONES 65 min

PARA LA ENSALADA

800 g de papines o papas pequeñas
2 cdas de aceite de oliva
1/2 cdita de sal
1 pepino, sin semillas, en cubitos
1/4 de cebolla morada picada
2 cdas de ciboulette picado

EL ADEREZO

Yogur, limón y hierbas

150 g de yogur natural sin azúcar
1 cda de mayonesa comercial
1 cda de jugo de limón
1/2 diente de ajo rallado
1 cda de eneldo o perejil picado
Sal y pimienta, a gusto

ASÍ SE PREPARA

1. Herví las papas 15-20 minutos, hasta que se pinchen fácilmente. Escurrí y dejá evaporar el agua.
2. Aplastalas sobre una placa aceitada. Sumá aceite y sal; horneá a 220 °C durante 30-40 minutos, hasta dorar.
3. Uní el aderezo. Cuando las papas estén tibias, mezclá con pepino y cebolla. Terminá con ciboulette.

Sin eneldo: usá perejil y ralladura de limón.

PARA LLEVAR

Si las llevás, transportá las papas y la salsa por separado. Unilas al comer.

Inspiración [03] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



04 / LA OLA DEL PEPINO

Pepino, sésamo y un toque picante

Receta y aderezo en la página 10.

LA OLA DEL PEPINO

Pepino, sésamo y un toque picante

04

Fresca, liviana de textura y con ese punto agridulce que invita a repetir.

4 PORCIONES 15 min + 10 min de reposo

PARA LA ENSALADA

2 pepinos grandes, aprox. 600 g
1/2 cdita de sal para escurrir
2 cebollas de verdeo picadas
1 cda de sésamo tostado

EL ADEREZO

Soja y vinagre de arroz

2 cdas de vinagre de arroz
1 cda de salsa de soja
1 cdita de aceite de sésamo
1 cdita de azúcar
1 cdita de jengibre rallado
1/2 cdita de sriracha, opcional

ASÍ SE PREPARA

1. Cortá los pepinos en rodajas finas. Mezclá con la sal, dejá 10 minutos en un colador y escurrí.
2. Disolvé el azúcar en el vinagre. Agregá soja, aceite de sésamo, jengibre y sriracha.
3. Uní pepino, verdeo y aderezo. Terminá con sésamo y serví bien fresco.

El vinagre de manzana suave reemplaza al de arroz; el sabor cambia un poco.

PARA LLEVAR

Condimentá cerca de servir: el pepino sigue soltando agua con el tiempo.

Inspiración [04] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



05 / CARROT RIBBON SALAD

Zanahoria en cintas

Receta y aderezo en la página 12.

CARROT RIBBON SALAD

Zanahoria en cintas

05

Un pelapapas, un puñado de ingredientes y una presentación que cambia todo.

4 PORCIONES 15 min

PARA LA ENSALADA

4 zanahorias grandes, aprox. 500 g
2 cebollas de verdeo picadas
1 cda de sésamo tostado

EL ADEREZO

Sésamo, ajo y jengibre

2 cdas de vinagre de arroz
1 cda de salsa de soja
1 cdita de aceite de sésamo tostado
1 diente pequeño de ajo rallado
1 cdita de jengibre rallado
1 pizca de ají molido, opcional

ASÍ SE PREPARA

1. Lavá y pelá las zanahorias. Apoyalas sobre la tabla y sacá cintas largas con el pelapapas.
2. Batí los ingredientes del aderezo en un bowl amplio. Incorporá las cintas y el verdeo.
3. Mezclá con suavidad y dejá reposar 5 minutos. Agregá el sésamo y volvé a mezclar antes de servir.

Para una versión más suave, omití el ají y usá medio diente de ajo.

PARA LLEVAR

Elegí una fuente amplia: las cintas se lucen más y se mezclan sin romperse.

Inspiración [05] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



06 / GREEN GODDESS

Todo verde, todo sabor

Receta y aderezo en la página 14.

GREEN GODDESS

Todo verde, todo sabor

06

Bien picadita, cremosa y fresca. Una clásica viral que merece quedarse.

4 PORCIONES 20 min

PARA LA ENSALADA

400 g de repollo blanco
1 pepino mediano
3 cebollas de verdeo
2 cdas de ciboulette picado

EL ADEREZO

Albahaca y castañas

1 taza de albahaca fresca
1 taza de espinaca fresca
40 g de castañas de cajú sin sal
3 cdas de aceite de oliva
3 cdas de jugo de limón
2 cdas de levadura nutricional
1 diente pequeño de ajo
2-4 cdas de agua; sal a gusto

ASÍ SE PREPARA

1. Picá muy pequeños el repollo, el pepino y el verdeo. Sumá el ciboulette.
2. Procesá los ingredientes del aderezo. Incorporá el agua de a poco hasta obtener una crema fluida.
3. Mezclá con los vegetales hasta cubrirlos bien. Probá la sal y serví.

Podés reemplazar la levadura por queso rallado; la receta deja de ser vegana.

PARA LLEVAR

Llevá el aderezo en un frasco cerrado y mezclá al llegar.

Inspiración [06] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



07 / BROCCOLI CRUNCH

Brócoli, manzana y mucho crunch

Receta y aderezo en la página 16.

BROCCOLI CRUNCH

Brócoli, manzana y mucho crunch

07

Dulce, ácido y crocante: una combinación que hace brillar al brócoli.

4 PORCIONES — 20 min + 15 min de reposo

PARA LA ENSALADA

400 g de brócoli, en flores pequeñas
1 manzana, en cubitos
100 g de repollo morado, fino
1 zanahoria rallada
1/4 de cebolla morada picada
30 g de semillas de girasol
30 g de pasas

EL ADEREZO

Yogur y mostaza dulce

150 g de yogur natural sin azúcar
1 cda de mayonesa comercial
1 cda de vinagre de manzana
2 cditas de miel
1 cdita de mostaza Dijon
Sal y pimienta, a gusto

ASÍ SE PREPARA

1. Lavá el brócoli y cortalo bien pequeño. Si lo preferís menos firme, blanquealo 1 minuto, enfriá y secá.
2. Batí los ingredientes del aderezo. Mezclá con los vegetales, la manzana y las pasas.
3. Refrigerá 15 minutos. Agregá las semillas justo antes de servir para conservar su textura.

La pera firme puede reemplazar a la manzana.

PARA LLEVAR

Secá muy bien los vegetales: el exceso de agua diluye la salsa.

Inspiración [07] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



08 / GRINDER PASTA SALAD

Pasta estilo deli italiana

Receta y aderezo en la página 18.

GRINDER PASTA SALAD

Pasta estilo deli italiana

08

El espíritu de un buen sándwich italiano, servido en una fuente para compartir.

4 PORCIONES 30 min + enfriado

PARA LA ENSALADA

250 g de pasta corta seca
100 g de salame, en tiras
100 g de provolone, en cubitos
150 g de repollo blanco, fino
1/2 morrón rojo, en cubitos
1/4 de cebolla morada picada
50 g de pepinillos picados

EL ADEREZO

Cremoso de orégano

3 cdas de mayonesa comercial
3 cdas de yogur natural sin azúcar
1 cda de vinagre de vino
1 cdita de mostaza Dijon
1 cdita de orégano seco
Pimienta y sal, si hace falta

ASÍ SE PREPARA

1. Cociná la pasta al dente según el envase. Escurrí, enfriá bajo agua potable y escurrí nuevamente.
2. Mezclá el aderezo hasta integrarlo. Sumá la pasta, el salame, el queso y los vegetales.
3. Guardá tapada en la heladera hasta que esté fría. Probá antes de salar: el queso y el salame ya aportan sal.

Esta versión usa repollo y morrón en lugar de lechuga y tomate.

PARA LLEVAR

Mantenela refrigerada durante el traslado; llevá una cuchara grande para servir.

Inspiración [08] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



09 / STREET CORN PASTA SALAD

Choclo dorado y pasta cremosa

Receta y aderezo en la página 20.

STREET CORN PASTA SALAD

Choclo dorado y pasta cremosa

09

Dulzura del choclo, notas ahumadas y una salsa que une cada bocado.

4 PORCIONES 35 min + enfriado

PARA LA ENSALADA

200 g de pasta corta seca
400 g de choclo desgranado
1 cda de aceite neutro
80 g de queso feta desmenuzado
2 cebollas de verdeo picadas
3 cdas de cilantro o perejil

EL ADEREZO

Lima y pimentón ahumado

100 g de yogur natural sin azúcar
2 cdas de mayonesa comercial
2 cdas de jugo de lima o limón
1 cdita de pimentón ahumado
1/4 cdita de ají molido, opcional
Sal y pimienta, a gusto

ASÍ SE PREPARA

1. Cociná la pasta según el envase y enfriá. Mientras tanto, dorá el choclo con el aceite en una sartén amplia durante 8-10 minutos.
2. Batí el aderezo. Dejá enfriar el choclo antes de mezclarlo con la pasta y la salsa.
3. Agregá el queso, el verdeo y las hierbas. Refrigerá hasta servir.

Inspirada en esquites; usamos feta y pimentón en lugar de cotija y chipotle.

PARA LLEVAR

Dorar el choclo en tandas evita que se hierva en su propio líquido.

Inspiración [09] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.



10 / UN CLÁSICO VIRAL

Quinoa, hierbas y pistachos

Receta y aderezo en la página 22.

UN CLÁSICO VIRAL

Quinoa, hierbas y pistachos

10

Fresca y perfumada, con pequeños contrastes que hacen especial una comida simple.

4 PORCIONES — 20 min, con quinoa ya cocida

PARA LA ENSALADA

350 g de quinoa cocida y fría
240 g de garbanzos cocidos
1 pepino, en cubitos
1/4 de cebolla morada picada
80 g de queso feta desmenuzado
40 g de pistachos sin cáscara
3 cdas de perejil picado
2 cdas de menta picada

EL ADEREZO

Limón, miel y Dijon

3 cdas de aceite de oliva
2 cdas de jugo de limón
1 cdita de ralladura de limón
1 cdita de mostaza Dijon
1 cdita de miel
Sal y pimienta, a gusto

ASÍ SE PREPARA

1. Escurrí los garbanzos. Mezclá con quinoa, pepino, cebolla, queso y hierbas.
2. Batí el aderezo y repartilo sobre la ensalada. Mezclá suavemente y probá.
3. Picá los pistachos y agregalos al servir. Si cocinás quinoa desde cero, seguí el envase y sumá el tiempo de cocción y enfriado.

Usá almendras tostadas si no conseguís pistachos.

PARA LLEVAR

Los pistachos viajan aparte para llegar crocantes a la mesa.

Inspiración [10] · Versión adaptada. Fuentes: páginas 24-25.

DE TU COCINA A OTRA MESA

Que llegue *tan rica como salió.*

Separá lo crocante.

Semillas, frutos secos, arroz y papas doradas se agregan al servir. El aderezo viaja en un frasco hermético.

Tapá antes de salir.

Elegí una fuente con tapa o un recipiente hermético. Probá que entre y quede bien contenido en tu bolso porta fuentes.

Mantené el frío.

Las preparaciones perecederas deben viajar a 4 °C o menos, en conservadora con refrigerantes. El bolso de tela no reemplaza una conservadora.

Cuidá los tiempos.

No dejes comida perecedera fuera del frío más de 2 horas; si la temperatura ambiente supera 32 °C, el límite es 1 hora.

Especial para el arroz.

Enfrialo rápido, idealmente dentro de 1 hora, y refrigerá enseguida en porciones pequeñas. Usalo dentro de las 24 horas de cocido; recalentá una sola vez, hasta que esté bien caliente.

Antes de compartir, consultá alergias: estas recetas pueden contener lácteos, huevo, frutos secos, sésamo, soja, mostaza y trigo. Usá mayonesa comercial y lavá los vegetales con agua potable.

Conservación: FoodSafety.gov y Food Standards Agency. Enlaces en p. 25.

LECTURAS Y CRÉDITOS

Detrás de *estas recetas.*

Selección por variedad, textura y posibilidad de compartir. Las fórmulas y los pasos están adaptados y redactados para esta edición; reconocemos a los creadores y publicaciones que las inspiraron.

01 · Legumbres a la mediterránea

La tendencia dense bean salad fue popularizada por Violet Witchel.

Ver receta de referencia · A Couple Cooks

02 · Arroz crocante y vegetales

From My Bowl identifica la tendencia viral; actualización: 30/09/2026.

Ver receta de referencia · From My Bowl

03 · Papas aplastadas y pepino

Versión publicada por Emily Roz en Myriad Recipes: 28/04/2026.

Ver receta de referencia · Myriad Recipes

04 · Pepino, sésamo y picante

Receta de pepino de inspiración asiática; la ola viral precede a 2026.

Ver receta de referencia · Feel Good Foodie

05 · Zanahoria en cintas

Yumna Jawad: 30/03/2026. Versión de la tendencia de cintas de zanahoria.

Ver receta de referencia · Feel Good Foodie

La palabra “viral” describe antecedentes documentados de circulación; no supone un ranking actual ni una medición propia. La fecha de consulta no es la fecha de origen de cada receta.

LECTURAS Y CRÉDITOS

Detrás de *estas recetas.*

06 · Green Goddess de repollo

Melissa Ben-Ishay, Baked by Melissa: 20/01/2022. Clásico viral.

Ver receta de referencia · Baked by Melissa

07 · Brócoli, manzana y crunch

Jamie N: actualización del 26/04/2026. Selección por textura y vigencia.

Ver receta de referencia · The Balanced Nutritionist

08 · Pasta estilo deli italiana

Simply Made Eats. Variante del fenómeno grinder pasta salad.

Ver receta de referencia · Simply Made Eats

09 · Choclo dorado y pasta cremosa

Tyler Anastasio, Female Foodie. Clásico viral inspirado en elotes.

Ver receta de referencia · Female Foodie

10 · Quinoa, hierbas y pistachos

Jamielyn Nye: actualización del 23/04/2026. Popularmente llamada “Jennifer Aniston salad”; no es la ensalada que comía en Friends.

Ver receta de referencia · I Heart Naptime

Conservación y traslado

FoodSafety.gov · frío y tiempos fuera de refrigeración
Food Standards Agency · conservación del arroz

Consulta: 02/10/2026. Fotografías generadas con IA como referencias visuales de las recetas; no documentan preparaciones probadas en cocina. Edición y diseño para MARÍA FRANCISCA.

MARÍA
FRANCISCA

PEQUEÑOS DETALLES. GRANDES MOMENTOS.

Vos preparás.
Vos compartís.

Nosotros
te acompañamos.

Bolsos porta fuentes para llevar
eso que hiciste con ganas.

mariafrancisca.com.ar

@mariafrancisca.arg

EL BUEN GUSTO SE LLEVA.