

Aderezo para ensalada de frutas

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	50g

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimiento picante
- 1/2 taza de aceite de canola o aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

1. Bata el jugo de naranja, el jugo de lima, la miel, las hojuelas de pimienta y el aceite.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Este aderezo para ensalada de frutas es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Jugo de naranja**:** Rico en vitamina C, un potente antioxidante que apoya la función inmunológica y actúa como antioxidante, protegiendo las células del hígado. También contiene flavonoides como la hesperidina que tienen propiedades antiinflamatorias.

****Jugo de lima**:** Contiene vitamina C y antioxidantes que ayudan en la desintoxicación

hepática. El ácido cítrico de la lima puede ayudar a estimular la producción de enzimas digestivas.

****Miel****: Proporciona azúcares naturales que son más fáciles de metabolizar que los azúcares refinados. La miel también contiene antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que pueden apoyar la salud hepática.

****Aceite de oliva extra virgen****: Rico en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

****Hojuelas de pimiento picante****: Contienen capsaicina, que puede tener efectos antiinflamatorios y apoyar el metabolismo, ayudando en la función hepática.

Este aderezo es ideal para acompañar ensaladas de frutas frescas que son ricas en antioxidantes y fibra, proporcionando una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y cítrico.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>