

# Ensalada básica de verduras

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	180g

## INGREDIENTES

- Una lechuga, col rizada o espinacas
- 1 pepino, picado
- 1 zanahoria, picada
- 2 cebollas verdes, picadas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 4 rábanos, en rodajas
- Tomates Cherry
- 1 aguacate, en rodajas
- ADEREZO:
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre balsámico

## PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes de la ensalada y espolvorear con aceite y vinagre al gusto.

### CONSEJOS:

- Fácil de hacer un lote grande y tomar toda la semana para almuerzos.
- El aderezo se puede preparar por separado y se puede agregar aguacate justo antes de

servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta ensalada básica de verduras es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

**\*\*Lechuga/Col rizada/Espinacas\*\*:** Ricas en clorofila, vitamina C, E, betacaroteno y antioxidantes que apoyan la desintoxicación hepática. La clorofila ayuda a eliminar toxinas del hígado y la vitamina C actúa como antioxidante protegiendo las células hepáticas.

**\*\*Pepino\*\*:** Contiene agua y antioxidantes que ayudan en la hidratación y desintoxicación. El pepino también contiene cucurbitacinas que pueden tener propiedades antiinflamatorias.

**\*\*Zanahoria\*\*:** Rica en betacaroteno, un precursor de la vitamina A que actúa como antioxidante protegiendo las células del hígado. También contiene fibra que apoya la digestión.

**\*\*Cebollas verdes\*\*:** Contienen quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contienen compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

**\*\*Pimiento rojo\*\*:** Rico en vitamina C y carotenoides como la capsantina, que actúan como antioxidantes protegiendo las células hepáticas del daño oxidativo.

**\*\*Rábanos\*\*:** Contienen glucosinolatos que pueden ayudar en la desintoxicación hepática. También son ricos en vitamina C y antioxidantes.

**\*\*Tomates Cherry\*\*:** Contienen licopeno, un potente antioxidante que puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el hígado. El licopeno también tiene propiedades antiinflamatorias.

**\*\*Aguacate\*\*:** 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.

**\*\*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.

**\*\*Vinagre balsámico\*\*:** Contiene ácido acético que puede ayudar en la digestión y tiene propiedades antioxidantes. También puede ayudar a regular el azúcar en sangre.

Esta ensalada es ideal para almuerzos durante la semana y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y satisfactorio.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>