

# Ensalada de aguacate y frutas

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	800g

## INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 papaya
- 2 naranjas
- 1 toronja
- 1 cebolla roja
- 1 cabeza de lechuga romana
- ADEREZO:
  - 2 cucharadas de jugo de naranja
  - 2 cucharadas de jugo de lima
  - 2 cucharaditas de miel
  - 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimienta picante
  - 1/2 taza de aceite de canola o aceite de oliva extra virgen

## PREPARACIÓN

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

2. Pele y corte el aguacate.
3. Rocíe con 1 cucharada de jugo de lima.
4. Pele, quite las semillas y corte la papaya en rodajas finas.
5. Pelar las naranjas y los pomelos después cortar la fruta en gajos.
6. Picar la cebolla roja.
7. En un tazón grande combine los gajos de aguacate, papaya, naranja y toronja y la cebolla. Dejar de lado.
8. Antes de servir, vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle bien.
9. Sirva en un plato forrado con lechuga.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO:** Genial con pollo o como ensalada para el almuerzo.

### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Aguacate: Rico en grasas saludables y antioxidantes que protegen el hígado
- Cítricos: Alto contenido de vitamina C que ayuda a desintoxicar el hígado
- Papaya: Contiene enzimas digestivas que mejoran la función hepática
- Cebolla roja: Rica en compuestos azufrados que apoyan la desintoxicación
- Aceite de oliva: Grasas monoinsaturadas que reducen la inflamación hepática
- Miel: Endulzante natural que no sobrecarga el hígado como el azúcar refinado

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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