Ensalada de Camarones con Yacón

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	800g

INGREDIENTES

- 300 g de camarones precocidos
- 300 g de yacón
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 manzanas peladas
- 1/2 apio
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN

1. Saltear los camarones en aceite de oliva a fuego medio por 2-3 minutos hasta que estén dorados. Reservar.

2. Cortar las manzanas peladas en cuadrados pequeños.

3. Raspar el apio y cortarlo en trozos menudos.

4. Rallar la zanahoria con un rallador fino.

5. Trozar el tomate en cubos pequeños.

6. Cocer el yacón en agua hirviendo por 10-15 minutos hasta que esté tierno. Pelar y cortar en cuadrados.

7. En un bowl grande, unir todos los ingredientes: camarones, yacón, manzana, apio, zanahoria y tomate.

8. Condimentar con sal marina y aceite de oliva extra virgen al gusto.

9. Mezclar suavemente para integrar todos los sabores.

10. Servir inmediatamente y disfrutar de esta ensalada fresca y nutritiva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Camarones: Excelente fuente de proteína magra, omega-3, yodo, selenio y vitamina B12 que fortalece el sistema inmunológico y mejora la función cerebral

• Yacón: Tubérculo prebiótico rico en inulina que mejora la salud intestinal, regula el azúcar en sangre y fortalece el sistema inmunológico

• Manzanas: Contienen pectina, vitamina C y antioxidantes que mejoran la digestión, reducen el colesterol y combaten la inflamación

• Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y fibra que mejora la visión, fortalece el sistema inmunológico y promueve la salud digestiva

• Tomate: Fuente de licopeno, vitamina C y potasio que protege contra enfermedades cardiovasculares y tiene propiedades antioxidantes

• Apio: Contiene apigenina, fibra y potasio que reduce la inflamación, mejora la digestión y ayuda a regular la presión arterial

• Aceite de oliva: Rico en ácidos grasos monoinsaturados y antioxidantes que protegen el corazón y reducen la inflamación

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas completas de alta calidad
• Omega-3 para la salud cardiovascular

• Fibra prebiótica para la salud intestinal
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Vitaminas A, C y B12
• Minerales esenciales: yodo, selenio, potasio
• Bajo en calorías y carbohidratos
• Antiinflamatorio natural
• Mejora la digestión y absorción de nutrientes

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia a mariscos o camarones
• Individuos con sensibilidad al yodo (hipertiroidismo no controlado)
• Personas con problemas de coagulación que toman anticoagulantes (consultar con médico)
• Quienes tienen alergia al apio
• Personas con síndrome del intestino irritable (SII) en fase aguda (el yacón puede causar gases)
• Individuos con problemas renales severos (alto contenido de potasio)
• Personas con gota (los camarones contienen purinas)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo o cena ligera
• Perfecta para dietas bajas en carbohidratos
• Excelente opción para deportistas por su alto contenido proteico
• Recomendada para personas que buscan perder peso de forma saludable
• Ideal para mejorar la salud intestinal y digestiva

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com