

# Ensalada de Coco y Zanahoria

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	4	100g

## INGREDIENTES

- 3 tazas de zanahoria
- 1 taza de coco rallado
- 1/4 taza de nueces picadas

## PREPARACIÓN

1. Pelar la zanahoria y rallarla fina.
2. Disponer en un bol y agregar el coco.
3. Servir con las nueces picadas encima.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA ENSALADA:

? ZANAHORIA:

- Rica en betacarotenos (provitamina A) para la salud visual
- Antioxidantes que protegen la piel del envejecimiento
- Fibra que mejora la digestión y saciedad

- Potasio para la salud cardiovascular
- Vitamina K para huesos fuertes
- Bajo en calorías pero rica en nutrientes

#### ? COCO RALLADO:

- Grasas saludables de cadena media (MCT) que brindan energía rápida
- Fibra que favorece la salud intestinal
- Minerales como manganeso y cobre
- Propiedades antimicrobianas naturales
- Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles

#### ? NUECES:

- Omega-3 para la salud cerebral y cardiovascular
- Proteínas vegetales de alta calidad
- Vitamina E (antioxidante poderoso)
- Magnesio para la función muscular y nerviosa
- Ayudan a controlar el colesterol

#### BENEFICIOS COMBINADOS:

- Excelente fuente de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") naturales
- Perfecta para mejorar la salud visual y de la piel
- Aporta grasas saludables y [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra")
- Ideal para deportistas por su contenido energético
- Refuerza el sistema inmunológico
- Sabor dulce natural sin azúcares añadidos

Esta ensalada es perfecta como snack saludable, postre ligero o acompañamiento. Es especialmente beneficiosa para mantener una piel radiante y una buena salud visual.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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