

# Ensalada de Color

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	150g

## INGREDIENTES

- 2 hojas de repollo
- 1 paquete de berros
- 3 zanahorias
- 1/2 bandeja de brotes de alfalfa
- 1 tomate
- 2 rabanitos
- 2 cdas. de maní
- 1 cda. de germen de trigo tostado

## PREPARACIÓN

1. Limpiar y picar las hojas de repollo.
2. Lavar y escurrir los berros.
3. Cortar los tomates en gajos; y las zanahorias y los rabanitos, en rodajas.
4. En la base de una ensaladera, colocar el berro, el repollo y los brotes de alfalfa, formando un colchón.
5. Alternar las zanahorias, los rabanitos y los tomates sobre el colchón.

6. Espesar el maní y aderezar con limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementarios:

- Limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA ENSALADA ARCOÍRIS:

? REPOLLO:

- Rico en vitamina C para fortalecer el sistema inmunológico
- Contiene sulforafano con propiedades anticancerígenas
- Fibra para mejorar la digestión
- Bajo en calorías, ideal para control de peso
- Vitamina K para la salud ósea

? BERROS:

- Superalimento con alto contenido de vitamina K
- Rica en vitamina A para la salud ocular
- Propiedades desintoxicantes naturales
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Hierro para prevenir la anemia

? ZANAHORIAS:

- Betacarotenos para una piel saludable
- Mejoran la visión nocturna
- Antioxidantes que protegen contra enfermedades
- Fibra soluble que regula el azúcar en sangre

? BROTES DE ALFALFA:

- Concentrado de vitaminas y minerales
- Proteínas vegetales de fácil digestión
- Enzimas que facilitan la digestión
- Bajo en calorías, alto en nutrientes

? TOMATE:

- Licopeno, poderoso antioxidante
- Vitamina C y ácido fólico
- Potasio para la salud cardiovascular
- Hidratación natural

? RABANITOS:

- Propiedades depurativas del hígado
- Vitamina C y [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra")
- Ayudan a la digestión

- Bajo contenido calórico

#### ? MANÍ:

- Proteínas vegetales completas
- Grasas saludables monoinsaturadas
- Vitamina E antioxidante
- Magnesio para la función muscular

#### ? GERmen DE TRIGO:

- Vitamina E en alta concentración
- Vitaminas del complejo B
- Proteínas de calidad
- Ácidos grasos esenciales

#### BENEFICIOS COMBINADOS:

- Explosión de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") de múltiples fuentes
- Perfecta para desintoxicar el organismo
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora la salud cardiovascular
- Aporta energía sostenida sin picos de azúcar
- Ideal para mantener un peso saludable
- Combina sabores y texturas únicas

Esta ensalada es una verdadera sinfonía de colores y nutrientes, perfecta para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales en una sola comida. ¡Es como comer el arcoíris!

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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