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. Esparcir 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
• 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 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 01/07/2025 desde