

Ensalada de espinacas frescas

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	5	150g

INGREDIENTES

- 8 tazas de espinacas crujientes, sin tallos y cortadas en trozos pequeños
- 8 rebanadas de tocino, cocido y desmenuzado
- 4 cebollas verdes, finamente picadas
- 2 tazas de champiñones frescos, en rodajas
- 2 tazas de coliflor fresca, en rodajas
- ADEREZO ÁCIDO:
 - 1 diente de ajo picado
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra o de vino tinto
 - 1 cucharadita de azúcar
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de mostaza seca
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta recién molida
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y refrigerue.
2. Combine los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
3. Mezcle con el aderezo justo antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta ensalada de espinacas frescas es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Espinacas**:** Ricas en clorofila, vitamina C, E, betacaroteno y antioxidantes que apoyan la desintoxicación hepática. La clorofila ayuda a eliminar toxinas del hígado y la vitamina C actúa como antioxidante protegiendo las células hepáticas.

****Coliflor**:** Contiene sulforafano, un compuesto que activa enzimas desintoxicantes en el hígado y ayuda a eliminar toxinas. También es rica en fibra que apoya la digestión y la salud hepática.

****Champiñones**:** Contienen antioxidantes como la ergotioneína y selenio, que ayudan a proteger las células del hígado del daño oxidativo. También son una buena fuente de proteínas vegetales.

****Cebollas verdes**:** Contienen quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contienen compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

****Ajo**:** Conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El ajo contiene alicina, un compuesto con fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

****Aceite de oliva extra virgen**:** Rico en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

****Vinagre de sidra o vino tinto**:** Contiene ácido acético que puede ayudar en la digestión y tiene propiedades antioxidantes. El vinagre de sidra también puede ayudar a regular el azúcar en sangre.

****Mostaza seca**:** Contiene antioxidantes y puede ayudar en la digestión, apoyando la función hepática.

****Tocino (en moderación)**:** Proporciona proteínas y sabor, pero debe consumirse con moderación debido a su contenido en grasas saturadas.

Esta ensalada es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y satisfactorio.