

# Ensalada de Kale

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
22 min	4	200g

## INGREDIENTES

- 4 tazas de kale (col rizada)
- 2 papas cocidas
- 1 cebolla morada
- 1 palta

## PREPARACIÓN

1. Lavar y quitar el tallo del kale, trocear con las manos el resto de la hoja.
2. Disponer el kale picado en un bol, agregar las papas ya cocidas cortadas en parmentier (cubos de 2 cm), la cebolla morada cortada en juliana y la palta cortada en cuartos.
3. Condimentar con limón y aceite de oliva, y servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementarios:

- Limón
- Sal

- Pimienta
- Aceite de oliva

## BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA ENSALADA:

### ? KALE (Col Rizada):

- Superalimento rico en vitamina K (esencial para la salud ósea)
- Alto contenido de vitamina C (más que las naranjas)
- Excelente fuente de vitamina A y betacarotenos
- Rica en [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") que combaten la inflamación
- Contiene calcio biodisponible para huesos fuertes
- Fibra que mejora la digestión

### ? PAPAS:

- Carbohidratos complejos que brindan energía sostenida
- Potasio para la salud cardiovascular
- Vitamina B6 para el sistema nervioso

### ? PALTA:

- Grasas saludables monoinsaturadas
- Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles
- Rica en [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y potasio

### ? CEBOLLA MORADA:

- Antioxidantes antocianinas
- Propiedades antiinflamatorias
- Compuestos sulfurados beneficiosos

Esta ensalada es una bomba nutricional perfecta para fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la salud cardiovascular y aportar energía de calidad.

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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