

# Ensalada de pollo con frutas y lima

Bebidas



35MIMIN SALAD

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	6	800g

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 taza de vinagre o jugo de limón
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Una pizca de sal
- 1/4 de cucharadita de semillas de amapola
- 1/2 taza de aceite de canola o aceite extra virgen
- 3 tazas de pechuga de pollo cocida en cubos
- 1 melón dulce
- 1 melón
- 1 lechuga romana
- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de uvas verdes
- 1/2 taza de nueces en mitades, tostadas
- 1/2 taza de arándanos

## PREPARACIÓN

1. Combine el azúcar, el vinagre, el jugo de lima, la mostaza, la sal y las semillas de amapola en una licuadora. Licue para mezclar.
2. Agregue gradualmente el aceite en un chorro delgado.
3. Cubra y mezcle durante 2 minutos hasta que el aderezo se espese un poco.
4. Reserve 1/3 de taza y vierta el aderezo restante sobre el pollo. Enfriar.
5. Para servir, cubra de 4 a 6 platos de ensalada con lechuga y coloque gajos de melón dulce y melón alrededor del borde.
6. Coloque el pollo en el centro.
7. Mezcle las fresas, las nueces y los arándanos en el aderezo reservado.
8. Deje la cuchara encima.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO:** Esta ensalada es perfecta para ocasiones especiales o como plato principal nutritivo.

### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Pollo: Proteína magra de alta calidad que no sobrecarga el hígado y apoya la reparación celular
- Melón dulce: Rico en vitamina A y antioxidantes que protegen el hígado del estrés oxidativo
- Melón: Contiene enzimas digestivas que mejoran la función hepática
- Lechuga romana: Rica en fibra y antioxidantes que apoyan la salud hepática
- Fresas: Alto contenido de vitamina C y antioxidantes que estimulan la desintoxicación hepática
- Uvas verdes: Contienen resveratrol que protege el hígado de la inflamación
- Nueces: Excelente fuente de omega-3 que reduce la inflamación del hígado
- Arándanos: Antioxidantes que protegen el hígado del estrés oxidativo
- Jugo de lima: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes
- Aceite de oliva: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- Semillas de amapola: Contienen minerales que apoyan la función hepática

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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

