

# Ensalada de rúcula con arándanos en vinagre balsámico

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	150g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 1 bolsa o recipiente (10 onzas) de rúcula fresca
- $\frac{3}{4}$  taza de vinagreta balsámica con romero
- 1 taza de arándanos frescos, enjuagados
- 1 pepino mediano, rebanado y cortado en cuartos
- 2 cebolletas (partes verdes y blancas), picadas
- **\*\*Para la vinagreta balsámica con romero:\*\***
- $\frac{1}{4}$  taza de vinagre balsámico de calidad
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal marina
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

**\*\*Para hacer la vinagreta:\*\***

1. En un tazón pequeño, combine el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el romero picado, la sal y la pimienta. Bata vigorosamente hasta emulsificar.

**\*\*Para preparar la ensalada:\*\***

2. En una ensaladera grande, coloque la rúcula fresca y agregue  $\frac{3}{4}$  taza de la vinagreta balsámica preparada. Mezcle suavemente para cubrir las hojas uniformemente.

3. Agregue los arándanos frescos, el pepino cortado en cuartos y las cebolletas picadas.

4. Mezcle delicadamente todos los ingredientes antes de servir para distribuir los sabores de manera uniforme.

5. Sirva inmediatamente como acompañamiento fresco o plato principal ligero.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**\*\*Beneficios de los Arándanos:\*\***

- Reducen el riesgo de cáncer de mama según estudios
- Protegen contra la demencia y enfermedades cognitivas
- Apoyan la salud cardiovascular
- Alto contenido de antioxidantes y antocianinas
- Propiedades antiinflamatorias naturales

**\*\*Perfil Nutricional Destacado:\*\***

- **\*\*55% del valor diario\*\*** de vitamina C por porción
- **\*\*32% del valor diario\*\*** de vitamina A por porción
- Excelente fuente de fibra dietética
- Rica en antioxidantes naturales
- Grasas saludables del aceite de oliva

**\*\*Beneficios de la Rúcula:\*\***

- Sabor picante y distintivo
- Rica en nitratos naturales para la circulación
- Buena fuente de vitamina K
- Propiedades desintoxicantes
- Baja en calorías y alta en nutrientes

**\*\*Compatibilidad con Dietas Especiales:\*\***

- ? **\*\*Paleo:\*\*** Todos los ingredientes son paleo-compatibles
- ? **\*\*AIP (Protocolo Autoinmune):\*\*** Sin ingredientes inflamatorios
- ? **\*\*PE (Paleo Eliminación):\*\*** Cumple con restricciones estrictas
- ? **\*\*Sin Gluten:\*\*** Naturalmente libre de gluten
- ? **\*\*Vegetariana/Vegana:\*\*** Completamente plant-based
- ? **\*\*Keto:\*\*** Baja en carbohidratos netos
- ? **\*\*Mediterránea:\*\*** Aceite de oliva y vinagre balsámico

### **\*\*Consejos de Preparación Avanzados:\*\***

- Lave y seque completamente la rúcula para mejor textura
- Use arándanos a temperatura ambiente para mejor sabor
- Corte el pepino justo antes de servir para mantener la frescura
- Prepare la vinagreta con anticipación para que los sabores se integren
- El romero fresco es esencial para el sabor auténtico

### **\*\*Variaciones Recomendadas:\*\***

- **\*\*Espinaca tierna:\*\*** Sustituya parte de la rúcula por espinaca baby
- **\*\*Frutos secos:\*\*** Agregue nueces o almendras laminadas
- **\*\*Queso:\*\*** Para no-paleo, agregue queso de cabra desmenuzado
- **\*\*Proteína:\*\*** Combine con pollo, pescado o bistec a la parrilla
- **\*\*Estacional:\*\*** Use frambuesas o moras cuando no haya arándanos

### **\*\*Almacenamiento y Conservación:\*\***

- **\*\*Vinagreta:\*\*** 1 semana en refrigerador en frasco hermético
- **\*\*Ensalada preparada:\*\*** Consumir inmediatamente
- **\*\*Ingredientes separados:\*\*** Hasta 2 días en refrigerador
- **\*\*Arándanos:\*\*** Lavar justo antes de usar
- **\*\*Rúcula:\*\*** Mantener en bolsa perforada en refrigerador

### **\*\*Beneficios para la Salud:\*\***

- **\*\*Cardiovascular:\*\*** Antioxidantes y grasas saludables
- **\*\*Cognitivo:\*\*** Arándanos para la memoria y concentración
- **\*\*Inmunológico:\*\*** Alta vitamina C fortalece defensas
- **\*\*Digestivo:\*\*** Fibra mejora la salud intestinal
- **\*\*Antiinflamatorio:\*\*** Ingredientes naturalmente antiinflamatorios

### **\*\*Propiedades Medicinales:\*\***

- **\*\*Arándanos:\*\*** Mejoran la función urinaria y memoria
- **\*\*Rúcula:\*\*** Apoya la desintoxicación hepática
- **\*\*Romero:\*\*** Propiedades antioxidantes y antimicrobianas
- **\*\*Aceite de oliva:\*\*** Reduce inflamación sistémica
- **\*\*Vinagre balsámico:\*\*** Puede ayudar a controlar glucosa

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>