

Aderezo para ensalada de espinacas de Colorado

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	30g

INGREDIENTES

- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1/3 taza de jugo de limón
- Pimienta molida fresca al gusto
- 1 cucharadita de estragón, picado
- 2/3 taza de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

1. Combine el jugo de naranja y el jugo de limón, mezcle bien.
2. Agregue pimienta, estragón y revuelva.
3. Vierta la mezcla en un recipiente de plástico grande, agregue el aceite y agite vigorosamente para terminar mezclar. Rinde 1 taza.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

Jugo de naranja: Rico en vitamina C, un potente antioxidante que apoya la función

inmunológica y actúa como antioxidante, protegiendo las células del hígado. También contiene flavonoides como la hesperidina que tienen propiedades antiinflamatorias.

****Jugo de limón**:** Contiene vitamina C y antioxidantes que ayudan en la desintoxicación hepática. El ácido cítrico del limón puede ayudar a estimular la producción de enzimas digestivas y apoyar la función hepática.

****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.

****Estragón**:** Hierba aromática con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden apoyar la salud hepática. El estragón también puede ayudar en la digestión.

****Pimienta negra**:** Contiene piperina, un compuesto que puede mejorar la absorción de nutrientes y tiene propiedades antioxidantes que apoyan la salud hepática.

Este aderezo es ideal para acompañar ensaladas de espinacas que son ricas en antioxidantes, vitamina C, E, betacaroteno y clorofila, proporcionando una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y herbáceo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>