

# Ensalada César

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	5	600g

## INGREDIENTES

- 1 o 2 corazones de lechuga romana, cortados en trozos pequeños
- ADEREZO PARA ENSALADA CÉSAR:
  - 1 diente de ajo, picado
  - 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1/2 cucharadita de sal
  - 1/4 de cucharadita de pimienta recién molida
  - 1/4 de cucharadita de mostaza seca
  - 1 1/2 cucharaditas de salsa inglesa sin gluten
  - 3 anchoas, escurridas y picadas
  - Jugo de 1/2 limón (2 cucharadas)
- CROTONES SIN GLUTEN:
  - De 3 a 4 rebanadas de pan de arroz o una alternativa aceptable
  - 1 o 2 dientes de ajo, picados
  - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

## PREPARACIÓN

## ADEREZO:

1. En el frasco agregue todos los ingredientes del aderezo y agite vigorosamente.
2. Refrigere durante una hora antes de servir para que los sabores se mezclen.
3. Mezcle la lechuga con el aderezo y espolvoree sobre los crotones.

## CROTONES:

1. Tostar las rebanadas de pan de arroz.
2. Corte las rebanadas de pan tostado en cubos pequeños.
3. Caliente el aceite en una sartén antiadherente y agregue el ajo.
4. Agregue los crotones y revuelva ligeramente hasta que los crotones estén cubiertos uniformemente con la mezcla de aceite. Servir cuando esté tibio.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO:** Esta ensalada es perfecta como entrada o plato principal ligero.

### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Lechuga romana: Rica en fibra y antioxidantes que apoyan la salud hepática
- Ajo: Contiene alicina que ayuda a desintoxicar el hígado y reduce la inflamación
- Aceite de oliva extra virgen: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- Limón: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes
- Anchoas: Fuente de omega-3 que reduce la inflamación del hígado
- Mostaza: Contiene compuestos que apoyan la función hepática
- Pan de arroz: Alternativa sin gluten que no sobrecarga el hígado

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>