

# Ensalada de brócoli y mandarina

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	200g

## INGREDIENTES

- 4 tazas de floretes de brócoli fresco
- 1/2 taza de pasas
- 8 rebanadas de tocino, cocido y picado
- 2 tazas de champiñones frescos, en rodajas
- 1/2 taza de almendras tostadas fileteadas
- 1 lata de mandarinas escurridas o de 3 a 4 mandarinas frescas
- 1/2 cebolla roja, en rodajas
- ADEREZO:
  - 2 huevos o sustituto
  - 1/2 taza de azúcar
  - 1 cucharada de harina de arroz para espesar
  - 1 cucharadita de mostaza seca
  - 1/4 taza de vinagre de vino blanco
  - 1/4 taza de agua
  - 1/2 taza de mayonesa

## PREPARACIÓN

1. En una cacerola, mezcle los huevos, el azúcar, la harina y la mostaza seca.

2. Agregue vinagre y agua y cocine a fuego medio-bajo hasta que espese. Revuelva continuamente.
3. Retire del fuego y agregue la mayonesa. Dejar enfriar.
4. Mezcle el brócoli y el aderezo y deje marinar por varias horas en el refrigerador. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta ensalada de brócoli y mandarina es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

**Brócoli**: Rico en fibra y antioxidantes como el sulforafano, que apoyan la desintoxicación y la salud hepática. El sulforafano es un compuesto que activa enzimas desintoxicantes en el hígado y ayuda a eliminar toxinas.

**Mandarinas**: Contienen vitamina C, un potente antioxidante que apoya la función inmunológica y actúa como antioxidante, protegiendo las células del hígado. También contienen flavonoides como la hesperidina que tienen propiedades antiinflamatorias.

**Champiñones**: Contienen antioxidantes como la ergotioneína y selenio, que ayudan a proteger las células del hígado del daño oxidativo. También son una buena fuente de proteínas vegetales.

**Almendras**: Ricas en vitamina E, un antioxidante que protege las células del hígado del daño oxidativo. También contienen grasas saludables y proteínas que apoyan la función hepática.

**Cebolla roja**: Contiene quercentina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contiene compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

**Pasas**: Proporcionan fibra y antioxidantes que apoyan la digestión y la salud hepática.

**Tocino (en moderación)**: Proporciona proteínas y sabor, pero debe consumirse con moderación debido a su contenido en grasas saturadas.

**Vinagre de vino blanco**: Contiene ácido acético que puede ayudar en la digestión y tiene propiedades antioxidantes.

Esta ensalada es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y satisfactorio.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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