

# Ensalada de col rizada con miel y limón

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	700g

## INGREDIENTES

- 8 tazas de col rizada suelta, bien enjuagada
- 1 taza de arándanos secos
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas finas
- 1 manzana crujiente
- 1 pera madura firme
- 1 taza de nueces, tostadas en una sartén seca
- ADEREZO DE MIEL Y LIMÓN:
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

## PREPARACIÓN

1. Combine todos los ingredientes del aderezo y revuelva hasta que la miel se disuelva. Deje de lado.

2. Enjuague y pele las hojas de col rizada. Picar en trozos del tamaño de un bocado. Enjuague por segunda vez para asegurarse de que no haya polvo escondido en las hojas rizadas y luego séquelas en un centrifugador de ensalada.

3. Coloque la col rizada en una ensaladera, cubra con 1 taza de arándanos y rocíe con el aderezo. Revuelva bien, cubra y refrigere 4 horas o toda la noche.

4. Antes de servir, agregue manzanas en rodajas, peras en rodajas, cebollas en rodajas finas y nueces tostadas. Mezcle para combinar.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO:** Agregue pollo a la parrilla o asado para obtener una proteína.

### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Col rizada: Superalimento rico en antioxidantes, vitamina K y fibra que apoya la desintoxicación hepática
- Arándanos secos: Contienen antioxidantes que protegen el hígado del estrés oxidativo
- Cebolla roja: Rica en compuestos azufrados que apoyan la función desintoxicante del hígado
- Manzana: Contiene pectina que ayuda a eliminar toxinas del hígado
- Pera: Rica en fibra soluble que apoya la salud digestiva y hepática
- Nueces: Excelente fuente de omega-3 que reduce la inflamación del hígado
- Limón: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes
- Miel: Endulzante natural que no sobrecarga el hígado como el azúcar refinado
- Aceite de oliva: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>