

# Ensalada de mandarina y aguacate

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	600g

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de lechuga mantecosa o romana
- 1 lata de gajos de mandarina escurridos o de 3 a 4 mandarinas peladas
- 1 aguacate mediano
- 1 cebolla roja mediana, en rodajas finas
- ADEREZO ITALIANO:
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de albahaca
- (Se puede usar 1 cucharadita de condimento italiano en lugar de orégano y albahaca)

## PREPARACIÓN

1. Corte la lechuga en trozos pequeños en una ensaladera.

2. Agregue gajos de mandarina, rodajas de aguacate y rodajas finas de cebolla morada.
3. En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes del aderezo italiano y mezcle bien.
4. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO: Esta ensalada es perfecta como entrada ligera o acompañamiento refrescante.

### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Lechuga mantecosa/romana: Rica en fibra y antioxidantes que apoyan la salud hepática
- Mandarinas: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes
- Aguacate: Rico en grasas saludables monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- Cebolla roja: Rica en compuestos azufrados que apoyan la función desintoxicante del hígado
- Mayonesa: Aunque es alta en calorías, en pequeñas cantidades no sobrecarga el hígado
- Mostaza: Contiene compuestos que apoyan la función hepática
- Vinagre: Ayuda a regular el pH y apoya la digestión saludable
- Aceite de oliva: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la inflamación hepática
- Orégano y albahaca: Hierbas aromáticas con propiedades antioxidantes que protegen el hígado

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>