

Ensalada de pasta al limón

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	7	900g

INGREDIENTES

- 6 tazas de pasta fría cocida (pasta de arroz)
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/2 taza de pepino, picado
- 1/2 taza de cebolla roja, en rodajas
- 1/2 taza de tomates Cherry amarillos
- 1/2 taza de tomates Cherry rojos
- 1/2 taza de aceitunas Kalamata
- 1/3 taza de hierbas frescas picadas (menta, albahaca, orégano y cebollino)
- 1/4 taza de condimento de pepinillos dulces
- ADEREZO DE LIMÓN:
 - 1/2 taza de mayonesa
 - 1/4 taza de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
 - Ralladura de 1 limón
 - Sal y pimienta para sazonar
 - 3 cucharadas de mostaza integral
 - 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

1. Bata o agite todos los ingredientes del aderezo y reserve.
2. Combine todos los ingredientes de la ensalada.
3. Mezclar con el aderezo de limón.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO: Esta ensalada es perfecta para ocasiones especiales o como plato principal nutritivo.

BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Pasta de arroz: Alternativa sin gluten que no sobrecarga el hígado como la pasta tradicional
- Pimiento rojo: Rico en vitamina C y antioxidantes que protegen el hígado del estrés oxidativo
- Pepino: Bajo en calorías y rico en agua, perfecto para mantener el hígado hidratado
- Cebolla roja: Rica en compuestos azufrados que apoyan la función desintoxicante del hígado
- Tomates Cherry: Contienen licopeno que protege el hígado de la inflamación
- Aceitunas Kalamata: Fuente de grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- Hierbas frescas: Menta, albahaca, orégano y cebollino contienen antioxidantes que protegen el hígado
- Pepinillos dulces: Aunque son altos en azúcar, en pequeñas cantidades no sobrecargan el hígado
- Jugo de limón: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes
- Vinagre de sidra de manzana: Ayuda a regular el pH y apoya la digestión saludable
- Mostaza integral: Contiene compuestos que apoyan la función hepática
- Ralladura de limón: Contiene aceites esenciales que apoyan la salud digestiva

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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