

# Ensalada de pollo con almendras

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	500g

## INGREDIENTES

- 1 taza de pechuga de pollo, en cubos
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1 taza de lechuga mantequilla desmenuzada
- 1/4 taza de repollo rojo
- 1/2 taza de almendras en rodajas
- 1/4 taza de dátiles picados
- 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 a 2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido

## PREPARACIÓN

1. Combine todos los ingredientes excepto los líquidos en un tazón grande para servir.
2. Mezcle con aceite y jugo de naranja recién exprimido.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

#### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Pollo: Proteína magra de alta calidad que no sobrecarga el hígado y apoya la reparación celular
- Lechuga romana: Rica en fibra y antioxidantes que apoyan la salud hepática
- Lechuga mantequilla: Contiene vitaminas A y K que apoyan la función hepática
- Repollo rojo: Rico en compuestos azufrados y antioxidantes que apoyan la desintoxicación del hígado
- Almendras: Excelente fuente de vitamina E y grasas saludables que protegen contra la inflamación hepática
- Dátiles: Endulzante natural rico en fibra que no eleva rápidamente el azúcar en sangre
- Aceite de oliva extra virgen: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- Jugo de naranja: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes

---

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>