

# Ensalada de rúcula con arándanos en vinagre balsámico

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	150g

## INGREDIENTES

- \*\*Ingredientes principales:\*\*
  - 1 bolsa o recipiente (10 onzas) de rúcula fresca
  - $\frac{3}{4}$  taza de vinagreta balsámica con romero
  - 1 taza de arándanos frescos, enjuagados
  - 1 pepino mediano, rebanado y cortado en cuartos
  - 2 cebolletas (partes verdes y blancas), picadas
- \*\*Para la vinagreta balsámica con romero:\*\*
  - $\frac{1}{4}$  taza de vinagre balsámico de calidad
  - $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1 cucharadita de romero fresco picado
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal marina
  - $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

\*\*Para hacer la vinagreta:\*\*

1. En un tazón pequeño, combine el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el romero picado, la sal y la pimienta. Bata vigorosamente hasta emulsificar.

\*\*Para preparar la ensalada:\*\*

2. En una ensaladera grande, coloque la rúcula fresca y agregue  $\frac{3}{4}$  taza de la vinagreta balsámica preparada. Mezcle suavemente para cubrir las hojas uniformemente.

3. Agregue los arándanos frescos, el pepino cortado en cuartos y las cebolletas picadas.

4. Mezcle delicadamente todos los ingredientes antes de servir para distribuir los sabores de manera uniforme.

5. Sirva inmediatamente como acompañamiento fresco o plato principal ligero.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

\*\*Beneficios de los Arándanos:\*\*

- Reducen el riesgo de cáncer de mama según estudios
- Protegen contra la demencia y enfermedades cognitivas
- Apoyan la salud cardiovascular
- Alto contenido de antioxidantes y antocianinas
- Propiedades antiinflamatorias naturales

\*\*Perfil Nutricional Destacado:\*\*

- \*\*55% del valor diario\*\* de vitamina C por porción
- \*\*32% del valor diario\*\* de vitamina A por porción
- Excelente fuente de fibra dietética
- Rica en antioxidantes naturales
- Grasas saludables del aceite de oliva

\*\*Beneficios de la Rúcula:\*\*

- Sabor picante y distintivo
- Rica en nitratos naturales para la circulación
- Buena fuente de vitamina K
- Propiedades desintoxicantes
- Baja en calorías y alta en nutrientes

\*\*Compatibilidad con Dietas Especiales:\*\*

- ? \*\*Paleo:\*\* Todos los ingredientes son paleo-compatibles
- ? \*\*AIP (Protocolo Autoinmune):\*\* Sin ingredientes inflamatorios
- ? \*\*PE (Paleo Eliminación):\*\* Cumple con restricciones estrictas
- ? \*\*Sin Gluten:\*\* Naturalmente libre de gluten
- ? \*\*Vegetariana/Vegana:\*\* Completamente plant-based
- ? \*\*Keto:\*\* Baja en carbohidratos netos
- ? \*\*Mediterránea:\*\* Aceite de oliva y vinagre balsámico

**\*\*Consejos de Preparación Avanzados:\*\***

- Lave y seque completamente la rúcula para mejor textura
- Use arándanos a temperatura ambiente para mejor sabor
- Corte el pepino justo antes de servir para mantener la frescura
- Prepare la vinagreta con anticipación para que los sabores se integren
- El romero fresco es esencial para el sabor auténtico

**\*\*Variaciones Recomendadas:\*\***

- **Espinaca tierna:** Sustituya parte de la rúcula por espinaca baby
- **Frutos secos:** Agregue nueces o almendras laminadas
- **Queso:** Para no-paleo, agregue queso de cabra desmenuzado
- **Proteína:** Combine con pollo, pescado o bistec a la parrilla
- **Estacional:** Use frambuesas o moras cuando no haya arándanos

**\*\*Almacenamiento y Conservación:\*\***

- **Vinagreta:** 1 semana en refrigerador en frasco hermético
- **Ensalada preparada:** Consumir inmediatamente
- **Ingredientes separados:** Hasta 2 días en refrigerador
- **Arándanos:** Lavar justo antes de usar
- **Rúcula:** Mantener en bolsa perforada en refrigerador

**\*\*Beneficios para la Salud:\*\***

- **Cardiovascular:** Antioxidantes y grasas saludables
- **Cognitivo:** Arándanos para la memoria y concentración
- **Inmunológico:** Alta vitamina C fortalece defensas
- **Digestivo:** Fibra mejora la salud intestinal
- **Antiinflamatorio:** Ingredientes naturalmente antiinflamatorios

**\*\*Propiedades Medicinales:\*\***

- **Arándanos:** Mejoran la función urinaria y memoria
- **Rúcula:** Apoya la desintoxicación hepática
- **Romero:** Propiedades antioxidantes y antimicrobianas
- **Aceite de oliva:** Reduce inflamación sistémica
- **Vinagre balsámico:** Puede ayudar a controlar glucosa

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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