

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