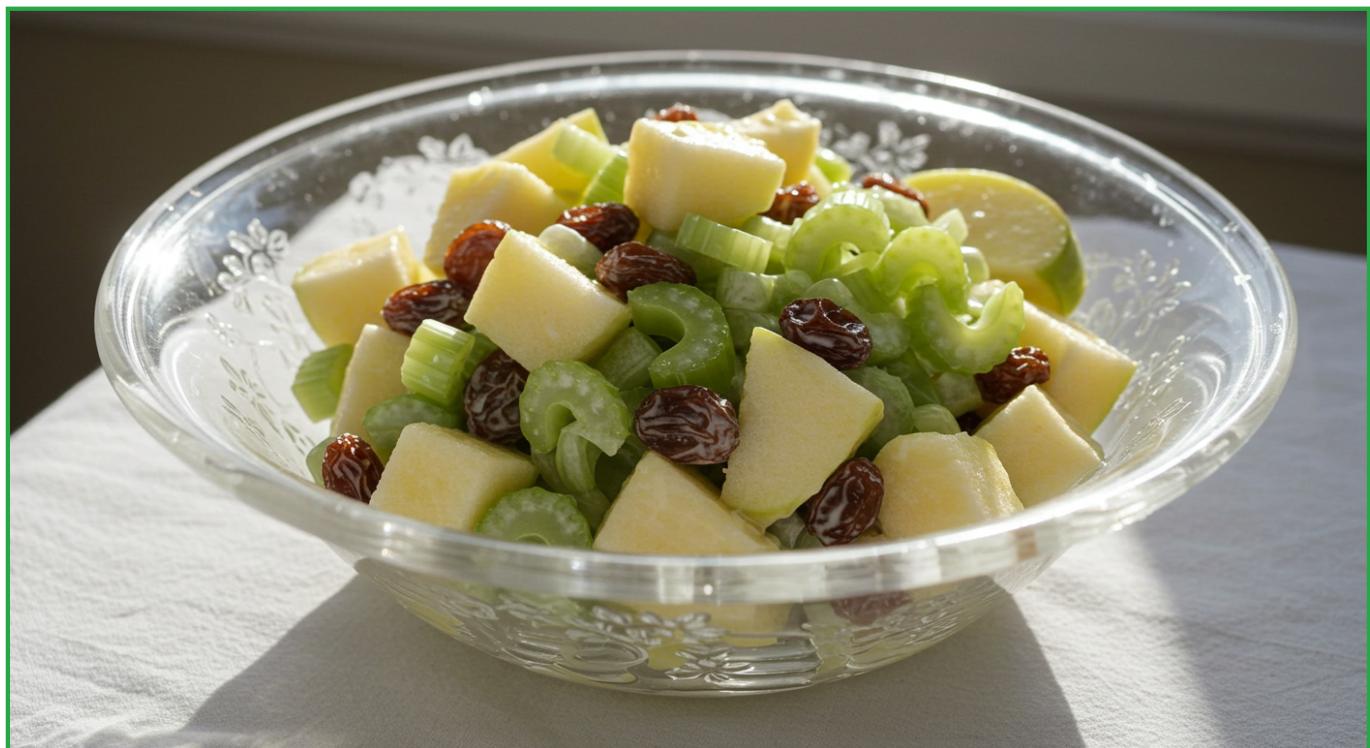


# Ensalada Waldorf

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	400g

## INGREDIENTES

- 2 tazas de manzanas rojas, sin pelar, en cubos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de linaza
- 1 taza de apio, en rodajas finas
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de pasas
- 2 tazas de hojas de lechuga iceberg

## PREPARACIÓN

1. Mezcle los primeros 6 ingredientes.
2. Sirva sobre un lecho de lechuga.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

## BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- Manzanas rojas: Contienen pectina que ayuda a eliminar toxinas del hígado y antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- Jugo de limón: Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes del hígado
- Aceite de oliva extra virgen: Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática y reducen la inflamación
- Aceite de linaza: Rica fuente de omega-3 que reduce la inflamación del hígado y apoya la función hepática
- Apio: Contiene compuestos que apoyan la desintoxicación hepática y es bajo en calorías
- Nueces: Excelente fuente de vitamina E y omega-3 que protegen el hígado de la inflamación y el estrés oxidativo
- Pasas: Endulzante natural rico en fibra que no eleva rápidamente el azúcar en sangre
- Lechuga iceberg: Baja en calorías y rica en agua, perfecta para mantener el hígado hidratado

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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