

# Ensalada de rúcula con manzanas y nueces

Printed from <https://www.cancerquest.org/es/education-center/patient-caregiver-resources/recipes/arugula-salad-apples-and-walnuts> on 05/12/2026

## Descripción

Una ensalada deliciosa, "saludable para el cáncer", y fácil de preparar.

## Tags

[side dish](#)

[vegetarian](#)

## Preparation time

15 minutes

## Ingredients

8 c Rúcula

1 Manzana en trozos (sin pelar)

2 T sunflower seeds

1/3 c chopped walnuts

1 c dried cranberries

1/4 c Non-fat Greek Yogurt (for the dressing)

1 t olive oil (for the dressing)

1 t lemon juice (for the dressing)

1 t honey (for the dressing)

## Instructions

Para preparar la vinagreta, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el jugo de limón y la miel. Coloque los otros ingredientes en un tazón grande, mezcle con la vinagreta y disfrute.

## Notes

**Beneficios nutricionales:** La rúcula es un vegetal crucífero rico en antioxidantes naturales, como las vitaminas C y A. Las nueces son ricas en ácidos grasos omega 3. Estos nutrientes se asocian con un riesgo reducido de contraer el cáncer. La vinagreta a base de yogurt tiene niveles bajos de grasa y contiene un tipo de grasa deseable para la buena salud (grasas monoinsaturadas).