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 11/10/2026

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).