

Ensalada de rúcula con manzana, arándanos y pistachos

Esta ensalada simple pero elegante es una deliciosa y saludable adición para los ojos, perfecta para acompañar comidas pesadas y dulces. Ofrece antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de DMAE y otras enfermedades oculares. Incluye verduras ricas en hierro y vitaminas A y C, frutas que aportan fibra, vitaminas y antioxidantes, y semillas que ofrecen calcio, tiamina, fósforo, hierro y vitamina A.

Ingredientes:

- 1 manzana crujiente, como Granny Smith o Honey Crisp
- Jugo de limón fresco
- 6-7 tazas de rúcula, lavada y secada (retirar los tallos de las hojas grandes)
- 1/4 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de pistachos tostados
- 3 oz de queso de cabra envasado, desmenuzado
- Vinagreta:
 - 2 cucharadas de vinagre de manzana
 - 1 1/2 cucharaditas de miel
 - 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 2 pizcas de sal

Instrucciones:



1. Lava la manzana y córtala en cuartos. Retira el corazón de dos de los cuartos con un cuchillo pequeño y córtalos lo más delgado posible, reservando los otros dos para otro uso.
2. En un tazón pequeño, prepara la vinagreta batiendo el vinagre, la miel, el aceite de oliva y la sal.
3. Coloca las rodajas de manzana en un tazón y rocíalas con un poco de jugo de limón fresco para evitar que se oscurezcan.
4. Justo antes de servir, mezcla la rúcula y las manzanas con suficiente vinagreta para cubrir las hojas.
5. Espolvorea cada porción con aproximadamente 1 cucharada de arándanos secos y pistachos. Luego, espolvorea el queso de cabra desmenuzado.

Arugula Salad with Apple, Cranberries & Pistachios

This simple yet elegant salad is a delicious, eye-healthy addition to heavy meals and sweets, offering antioxidants that may help reduce the risk of AMD and other eye diseases. It includes vegetables rich in iron and vitamins A and C, fruits that provide fiber, vitamins, and antioxidants, and seeds that offer calcium, thiamine, phosphorus, iron, and vitamin A.

Ingredients:

- 1 crisp apple, such as Granny Smith or Honey Crisp
- fresh lemon juice
- 6-7 cups arugula, washed and dried (remove stems from large leaves)
- 1/4 cup dried cranberries
- 1/4 cups roasted pistachios
- 3 oz packaged goat cheese, crumbled
- Vinaigrette:
 - 2 tbsp apple cider vinegar
 - 1 1/2 tsp honey
 - 6 tbsp extra virgin olive oil
 - 2 pinches salt

Instructions:

1. Wash the apple and cut into quarters. Remove the core from two of the quarters using a paring knife and slice as thinly as possible, saving the other two for another use.
2. In a small bowl, make the vinaigrette by whisking together the vinegar, honey, olive oil and salt.
3. Place the slices in a bowl and drizzle with a little fresh lemon juice to keep them from discoloring.
4. Just before serving, toss the arugula and apples with just enough dressing to coat the leaves.
5. Sprinkle each serving with about 1 tablespoon each of dried cranberries and pistachios. Sprinkle crumbled goat cheese.

