

Receta
**ENSALADA
DE HIGO**

RÚCULA Y VINAGRETA DE NARANJA CON AZAHAR



*Better***you.**
— METHOD —



Recetario Mediterraneo

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda
que el cuerpo es templo, pero
también ritual.”*

Betteryou.
— METHOD —

Ingredientes

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 6-8 MINUTOS
(RECETA EXPRESS, FRESCA Y ESTÉTICA)

- 4 higos frescos en mitades
- 1 taza de rúcula fresca
- 1/2 naranja (jugo)
- 1 cdita de miel de azahar
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de sal rosa del Himalaya

PORCIONES:
2 PORCIONES LIGERAS



Betteryou.
— METHOD —

Paso a Paso

- Combina jugo, miel, sal y aceite para la vinagreta.
- Sirve higos sobre la rúcula.
- Baña con vinagreta justo antes de servir.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	108 kcal
Proteína	0.9 g
Carbohidratos	15.8 g
Azúcares	13.7 g
Fibra	2.0 g
Grasas totales	4.9 g

BENEFICIOS FUNCIONALES

Balance hormonal natural:

Los higos aportan fitoquímicos que apoyan la producción hormonal femenina.

Digestión ligera y antiinflamatoria:

La rúcula estimula enzimas digestivas y combate inflamación.

Alta en minerales para belleza:

Higos + sal rosa aportan potasio y magnesio.

Glow natural desde adentro:

Pigmentos de higo + vitamina C mejoran colágeno.

Azúcar limpia y estable

La fibra del higo suaviza la absorción de azúcar.

Antioxidantes para longevidad:

Aceite de oliva y rúcula aportan polifenoles protectores.

TIP RITUAL

*Decoración con pétalos de
bugambilia.*

Música: Bossa nova instrumental.
