



Ensalada con Aderezo Agridulce de Aguacate

Esta receta usa aguacate para preparar un sabroso aderezo cremoso y saludable.

Rinde 4 porciones. 1½ tazas por porción. | Tiempo de preparación: 20 minutos

- 8 tazas de lechuga romana rallada**
- ½ taza de pepino pelado y picado**
- ½ taza de jícama pelada y picada**
- ½ taza de chícharos**
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada**
- 1 aguacate maduro, pelado y sin hueso**
- ½ taza de jugo de naranja 100% natural**
- 2 cucharadas de jugo de limón verde**
- ½ cucharadita de sal de ajo**

1. Mezcle la lechuga, el pepino, la jícama, los chícharos y la cebolla en un tazón grande.
2. En el vaso de la licuadora, agregue el aguacate, los jugos de naranja y limón y la sal de ajo. Cubra con una tapa segura y licue hasta que quede cremoso.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

Consejo:

Licue ¼ taza de cilantro con el aderezo para darle más sabor.



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

160

Carbohidratos

25 g

Fibra Dietética

6 g

Proteínas

4 g

Grasas

6 g

Grasa Saturada

1 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

150 mg