

Ensalada Cítrica de Jicama e Hinojo



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
medium mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
[Agregar un Comentario](#)

Ensalada

- 2 zanahorias, cortadas con Cono #2
- 1 manzana, cortada con Cono #4
- 1 ½ tazas de
col roja, cortada con Cono #2
- (105
g)
- 2 tazas de
naranjas, peladas y cortadas
- (360
g)
- ½ cucharadita de
piel de naranja, rallada con Cono #1
- (2.5
g)
- 2 cucharadas de
pipas de calabaza
- (17
g)
- 1 taza de
cilantro, finamente picado
- (16
g)

Aderezo

Preparación :

1. En un bol grande, pon todos los ingredientes de la ensalada y mezcla para combinar.
2. Pon todos los ingredientes del aderezo en un bol mediano y bate bien para mezclar.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada, remueve para combinar y sirve.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 187
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 145mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 10g
Dietética:
Azúcar: 15g
Proteína: 4g
