

Ensalada de Verduras de Verano con Vinagreta de Limón



Sirve:

10 - 12 raciones

Pieza:

3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una comida ligera, o un acompañamiento colorido, con un maravilloso fresco sabor de verano. Esta ensalada se puede hacer en un instante con la Máquina Saladmaster.

Ensalada

- 1 calabacín amarillo pequeño, cortado en rodajas con el Cono #4
- 16 tomates amarillos o cherry cortados por la mitad
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 4 rábanos rojos, cortados en rodajas con el Cono #4
- 120 gramos de jícama pelada y cortada con el Cono #2
- (1 taza)
- 1 aguacate grande, pelado y picado
- 2 pepinos limón, cortados con el Cono #5
- 1 chile jalapeño sin semillas y cortado en cubitos (opcional)
- 1 lechuga romana
- 57 gramos de queso Monterey Jack, rallado con el Cono # 1
- (1/2 taza)

Vinagreta de Limón

90 mililitros de aceite de oliva (6 cucharadas)

Preparación :

1. Coloca todas las verduras preparadas, menos la lechuga, en un bol grande.
2. Vierte la cantidad que quieras de vinagreta sobre las verduras y mezcla suavemente.
3. Cortar la lechuga en cuadrados y mezcla con las verduras. Agrega más vinagreta si lo deseas.
4. Espolvorea el queso rallado y el cebollino sobre la parte superior de la ensalada y decora con cilantro.

Vinagreta de Limón

1. Bate todos los ingredientes de la vinagreta, excepto el aceite, en un bol pequeño hasta que se mezclen. Luego añade el aceite lentamente sin parar de batir hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

Consejos:

- Para una bonita presentación, pon una capa de hojas de lechuga en el fondo del bol antes de añadir la ensalada.
- Esta ensalada se conserva bien en la nevera unos 4 días.
- Una sabrosa idea – unta humus sobre una tortilla de trigo o pan de pita y rellena con la ensalada sobrante.

Información nutricional por ración

Calorías: 151
Grasa Total: 12g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 5mg
Sodio: 147mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 4g