

# Ensalada de jícama

Source: Saladmaster®

Una deliciosa ensalada de jícama.

## About the Recipe

**94 Calories · 2.2 g Protein · 9.4 g Fiber**

**Lunch**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 8 Servings***

- 1 jícama grande, en juliana
- 1 pizca pimentón dulce/paprika
- 1 pizca pimienta de cayena
- 1/2 tz / 120 ml jugo de lima
- 1 tz / 16 g cilantro fresco, picado
- 1 aguacate, picado
- 1 naranja, pelada y rebanada en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pepino grande, picado y sin semillas
- 1 tz / 200 g cebolla roja, bien picada
- 1 pimiento morrón verde, bien picado
- 1 pimiento morrón amarillo, bien picado
- 1 pimiento morrón rojo, bien picado
- al gusto sal

## Directions

1. En un tazón grande, mezclar la jícama, los pimientos morrones, la cebolla, el pepino, la naranja, el aguacate (si se usa) y el cilantro.

2. Verter jugo de lima sobre la mezcla. Espolvorear con la pimienta de cayena y el pimentón dulce. Condimentar con sal al gusto. Reposar durante 30 minutos.
3. Servir.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/8 de la receta)*

**Calorías:** 94

**Grasas:** 0.4 g

**Grasas saturadas:** 0.1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 3.4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 2.2 g

**Carbohidratos:** 22.1 g

**Azúcar:** 5 g

**Fibra:** 9.4 g

**Sodio:** 160 mg

**Calcio:** 43 mg

**Hierro:** 1.3 mg

**Vitamina C:** 101.4 mg

**Betacaroteno:** 435 mcg

**Vitamina E:** 1.1 mg