

Ensalada Verde de Navidad Hondureña

Source: Dora Stone

¡Esta ensalada verde alegrará tu cena Navideña! Lechuga, tomate, manzana verde, apio y nuez se mezclan con un aderezo delicioso de naranja. Cada familia tiene su versión de esta ensalada, la puedes modificar de acuerdo a tu gusto y agregarle más vegetales como el rábano y betabel cocido.

About the Recipe

111 Calories · 4 g Protein · 7 g Fiber

Side Dish

Gluten-free · Soy-free

Ingredients

Makes 4 a 6 Servings

- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 78 ml (1/3 cup) jugo de naranja
- 2 cucharadas puré de manzana
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cabezas lechuga Romana, lavada y picada
- 2 tallos apio, finamente rebanados
- 2 manzanas verdes, cortadas en cubos
- 30g (1/4 taza) nuez pecana
- 149g (1 taza) tomates cherry, cortados a la mitad

Directions

1. Para hacer el aderezo, en un tazón pequeño combina la mostaza, jugo de naranja, pure de manzana y sal y pimienta al gusto y mezcla con un batidor de mano.
2. En un tazón grande mezcla la lechuga, apio, manzana, nuez, y tomate cherry. Vierte el aderezo sobre la ensalada, mezcla.
3. Sirve inmediatamente.

Nutrition Facts

Por porción:

Calorías: 111 kcal

Grasa: 4 g

Grasas saturadas: 0.4 g

% Calorías de grasas: 32 %

Colesterol: 0 mg

Proteína: 4 g

Carbohidrato: 19 g

Azúcar: 11 g

Sodio: 40 mg

Hierro: 2 mg

Vitamina C: 24 mgv

Fibra: 7 g