

Ensalada de pepino y fruta invernal



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1-2 cabezas de lechuga romana, picadas
- 2 naranjas medianas, peleadas y rota en secciones
- 1 pepino sin semillas, rebanado
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas finas
- 1 cebolla verde, en rodajas finas
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/4 taza vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada azúcar
- 1/2 cucharadita sal

PREPERACIÓN

1. Prepara las vegetales. Pica lechuga, pela naranjas, rebana pepino, y rebana cebollas.
2. Para preparar la vinagreta, mezcle aceite de oliva, vinagre de vino tinto, jugo de limón, azúcar y sal en un frasco de vidrio (u otro recipiente). Agita bien hasta que esté bien mezclado.
3. Añada la vinagreta casera a los vegetales. Sirve.

Notas:

- Pruebe este ensalada con otra fruta como bayas, uvas o manzanas.
- Puede añadir hierbas para sabor extra.
- Agregue nueces, carne o frijoles para proteína extra.



Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta con vinagreta

Calorías	262
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	51 mg
Carbohidratos	39 g
Fibra	5 g
Azúcares	3 g
Proteína	9 g

Fuente de receta: Adaptado de Southern Living