

Ensalada de Cítricos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 toronja rebanada
- 1 naranja rebanada
- 10 tazas lechuga fresca
- 1 cebolla pequeña rebanada
- 2 cucharadas vinagre de manzana
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada agua
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita comino

Preparación

1. Corte la fruta en bocadillos.
2. Revuelva con la lechuga y la cebolla. Mezcle los demás ingredientes para el aderezo. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien antes de servir.

Notas

Ponichtera, Brenda RDScaleDown Publishing, Inc., Quick and Healthy, Vol.II, 1995, p.100

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	60
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Total de Carbohidrato	10 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

