

Ensalada Cubana

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta ensalada clásica de mezcla de lechuga, tomates, cebolla, y rábanos se llena de vida con un refrescante aderezo de aceite, jugo de limón, y sazónadores.

Ingredientes

desconocido Para el aderezo:

3 cucharadas aceite vegetal

1/4 taza jugo de limón verde fresco (1 limón verde grande o dos pequeños)

1 cucharadita ajo (pelado y picado finamente)

1/4 cucharadita sal Kosher

1/4 cucharadita pimienta negra

desconocido -

desconocido Para la Ensalada:

1 unidad lechuga romana (lavada, secada con toalla de papel, y cortada en trozos tamaño bocado)

2 unidades tomates grandes (en cubos)

1 unidad cebolla morada (cortada finamente en cubitos)

6 unidades rábanos (cortados en rodajas delgadas)

Preparación

Para preparar el aderezo:

1. Ponga el aceite, jugo de limón verde, ajo, sal y pimienta en un tazón pequeño y mezcle bien. Se puede usar jugo de limón amarillo en lugar de verde.

Para preparar la ensalada:

1. Coloque la lechuga, tomates, cebolla, y rábanos en



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	154	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	3 g	
Carbohidrato	14 g	5%
Fibra dietetica	7 g	28%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	194 mg	8%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 3/4 tazas
-----------	-------------

un tazón de mezclar y revuelva hasta que se combinen bien. Se puede usar cebolla blanca en lugar de morada.

2. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechuga y revuelva. Sirva de inmediato.

Notas

Para incluir una proteína, añada una lata de atún bajo en sodio, o salmón sobre la ensalada.