



Ensalada de zanahoria, naranja y jícama

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tazón mediano

Tazón pequeño

Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:

Utensilio para mezclar para el tazón mediano

Utensilio para mezclar para el tazón pequeño

Cucharas para mezclar para la ensalada

Ingredientes

3 tazas de jícama (una jícama mediana o dos jícamas pequeñas) pelada y cortada en trozos pequeños

1 taza de zanahorias peladas y ralladas con los orificios grandes del rallador

2 tazas de naranjas, peladas y cortadas en trozos pequeños

2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

2 cucharas de jugo de naranja

1 cucharada de miel

2 cucharaditas de jugo de lima

1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, mezcle la jícama, las zanahorias y las naranjas. Reserve.
3. En un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de lima y la sal. Mezcle hasta integrar bien.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle ligeramente.
5. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 120 Grasas totales 2 g Sodio 140 mg Carbohidratos totales 27 g
Proteína 2 g