



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 cuchara 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