



# Ensalada de zanahoria, naranja y jícama

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

## Equipamiento:

Tazón mediano  
Tazón pequeño

## Utensilios:

Utensilios para mezclar para tazón mediano y pequeño,  
Cucharas para mezclar para la ensalada  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

3 tazas de jícama (una mediana o dos pequeñas), pelada y cortada en trozos pequeños  
1 taza de zanahorias peladas y ralladas con los orificios grandes del rallador  
2 tazas de naranjas, cortadas en trozos pequeños  
2 cucharaditas de aceite de oliva O vegetal  
2 cucharas de jugo 100% de naranja  
1 cuchara de miel  
2 cucharaditas de jugo de lima  
1/4 cucharadita de sal

## Información nutricional:

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

## 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.