

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 376
Proteínas 14 g
Grasa 19 g
Colesterol 13 mg
Fibra Dietética 4 g



INGREDIENTES (6 porciones)

- 2/3 de taza de garbanzos cocidos y escurridos (120 g)
- 3 cucharaditas copeteadas de ajonjolí tostado (15 g) queso panela en tiras (90 g)
- 1 tomate rojo cortado en tiras (150 g)
- 6 ramitas de cilantro picado (10 g)
- 1 manojo de berros lavados y desinfectados (150 g)
- 1 trozo de cebolla desfleada en aros muy delgados (45 g)
- 6 hojas de lechuga romana, troceada y desinfectada (120 g)
- 2 calabacitas italianas (300 g)
- pan tostado (180 g)

INGREDIENTES PARA EL ADEREZO

- 3 cucharadas de aceite (30 g)
- 1 chile chipotle adobado sin semilla (12 g)
- 3/4 de taza de agua
- 1 aguacate (200 g)
- 1 diente de ajo triturado (2 g) sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)

PREPARACIÓN

- 1 Ralle las calabacitas. Separe las hojas y los tallos tiernos de los berros y vacíe en una ensaladera.
- 2 Agregue las calabacitas, los garbanzos, la cebolla y el cilantro picado.
- 3 Mezcle los ingredientes y refrigere hasta que se enfríen.
- 4 Mientras tanto, en la licuadora vierta el agua, el aceite, el vinagre, mayonesa, ajo, sal, pimienta, el chile chipotle sin semillas y aguacate. Licue perfectamente.
- 5 Sobre una cama de lechuga vierta la ensalada y adorne con el tomate rojo y el queso panela.
- 6 Al momento de servir bañe con el aderezo y espolvoree el ajonjolí. La ensalada

COSTO
POR PORCIÓN
(6 PORCIONES)
\$ 30.00

