



## ENSALADA DE APIO CON PALTA

### Ingredientes

- 5 Varas de apio medianas
- 2 Paltas medianas y firmes
- 2 Limones
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

### Preparación

1.- Pela y corta las varas de apio finamente y en medios círculos para respetar su forma. De inmediato pela y corta las paltas en cubos medianos y junta con el apio cortado. Condimenta con el jugo de limón, sal y aceite de oliva; remueve para integrar bien y que la palta se una con el apio.

2.- Sirve en pocillos individuales o bien, puedes darle forma con la ayuda de un molde cilíndrico para mejorar su presentación, una vez listo sirve de inmediato.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
5



Tiempo:  
20 minutos

### Información Nutricional

|                  |          |
|------------------|----------|
| Energía:         | 104 Kcal |
| Proteínas:       | 1.3 g    |
| Grasa Total:     | 9.2 g    |
| Colesterol:      | 0 mg     |
| H. de Carbono:   | 6.2 g    |
| Fibra Dietética: | 4,9 g    |
| Sodio:           | 118 mg   |