



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	219 Kcal
Proteínas:	5.6 g
Grasa Total:	16.2 g
Colesterol:	10 mg
H. de Carbono:	15.7 g
Fibra Dietética:	7,6 g
Sodio:	113 mg

ENSALADA FRESCA CON CREMA DE PALTA

Ingredientes

- ½ Lechuga costina partida en trozos
- 4 Varas de apio cortada finamente
- 1 ½ Pepino mediano pelado y cortado en medias lunas
- 1 ½ Zapallo italiano cortado en medias lunas y pasadas por agua caliente o a vapor
- 2 Paltas semi maduras
- 3 Yoghurt natural
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Cucharadita de eneldo deshidratado

Preparación

- 1.- Lava y corta la lechuga finamente, déjala en pocillos separados y reserva.
- 2.- En otro recipiente junta el apio con el pepino, agrega el zapallo italiano y remueve para distribuir bien. Aparte, junta en un bowl mediano las paltas molidas con el yoghurt natural , condimenta con un toque de sal, pimienta y eneldo. Remueve hasta conseguir una crema homogénea.

- 3.- Vierte la preparación sobre los vegetales y remueve hasta homogenizar. Acomoda esta mezcla sobre los pocillos con lechuga y sirve de inmediato para disfrutar bien fresca.