



## ENSALADA DE BERROS CON PALTA Y PALMITO

### Ingredientes

- 2 Paltas medianas
- 1 Tarro pequeño de palmitos (escurridos)
- 1 Paquete de berros
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Limones (su jugo) 50ml

### Preparación

1.-Parte las paltas por la mitad a lo largo, luego retira su cuesco y también su cáscara. Corta láminas delgadas y déjalas en un recipiente con gotas de jugo de limón.

2.- Mientras corta en láminas los palmitos ya sea en rodajas o a lo largo como más te guste y acomódalos con las paltas en láminas sobre una fuente con las hojas de berros. Condimenta con jugo de limón a gusto, una pizca de sal, además puedes agregar hierbas como orégano, eneldo que son más suaves. Sirve bien fría y disfruta.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
5



Tiempo:  
10 minutos

### Información Nutricional

|                  |          |
|------------------|----------|
| Energía:         | 119 Kcal |
| Proteínas:       | 2.7 g    |
| Grasa Total:     | 9.6 g    |
| Colesterol:      | 0 mg     |
| H. de Carbono:   | 8.5 g    |
| Fibra Dietética: | 6,1 g    |
| Sodio:           | 345 mg   |

