



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