



ENSALADA FRESCA CON FRUTAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 425 g de naranja
- 300 g de aguacate
- 240 g de sandia
- 100 ml de zumo de naranja
- 50 ml de zumo de limón
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre
- 100 g de cebolla
- 200 g de rúcula
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.7 g	Grasas 18.5 g
Kcal 254	Proteínas 3.7 g

- Pela las naranjas y córtalas en gajos; retira la piel blanca que las cubre.
- Parte por al mitad los aguacates y deshuésalos. Pélalos y córtalos en dados o en láminas a lo largo. Riégalos con un chorrito de zumo de limón.
- Extrae con una cuchara la pulpa de la sandía.
- Corta la cebolla en tiras. Lava y trocea la recula.
- Mezcla todos los ingredientes. Prepara una vinagreta con el zumo de naranja, el de limón y el aceite de oliva y salpimienta.
- Aliña la ensalada con la vinagreta y sirve