



ENSALADA DE TOMATE, ESCAROLA, UVAS Y AGUACATE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de aguacate
- 30 g de piñones
- 200 g de uva
- 100 g de limón
- 480 g de tomate
- 100 g de lechuga
- 100 g de escarola
- 10 ml de vinagre
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava y trocea la lechuga, la escarola y los tomates.
- Pela los aguacates, quita el hueso y corta en gajos.
- Rocía con el zumo de limón.
- Lava las uvas y córtalas. Mezcla todos los ingredientes, añade los piñones y adereza con el aceite, la sal y el vinagre.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 16.6 g	Grasas 20.8 g
Kcal 277	Proteínas 4.4 g