



## ENSALADA CON ADEREZO DE JAMAICA

### Ingredientes:

- 1 pieza de lechuga italiana desinfectada
- ½: pieza chica de jícama limpia y en cubos
- 1 pieza chica de pepino limpio, sin semillas y en medias lunas
- ½: taza de semillas de girasol tostadas

### Para el aderezo de jamaica:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de flor de jamaica
- ¼: taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de consomé: de pollo en polvo
- 2 sobres de endulzante sin calorías

### Procedimiento:

1. Para el aderezo, hierva el agua con la flor de jamaica. Cuela el concentrado y regresa al fuego hasta que reduzca a la mitad. Enfría.
2. Licúa la reducción de jamaica fría con el aceite de oliva extra virgen, el vinagre, el consomé: y el endulzante. Reserva.
3. En una ensaladera, coloca las hojas de lechuga picadas toscamente, la jícama y el pepino. Espolvorea las semillas de girasol y baña con un poco del aderezo.
4. Sirve y ofrece acompañando con más aderezo.

