



ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE CILANTRO

Ingredientes:

Ingredientes

Ensalada:

- 1 lechuga italiana, troceada
- 1 lechuga escarola, troceada
- 2 calabazas
- 3 zanahorias
- 1 jícama mediana
- 1 pepino
- 2 tazas de tortillas, en tiras y fritas
- 1 taza de granos de elote

Vinagreta de cilantro:

- 1 taza de hojas de cilantro
- 1 taza de aceite de oliva (250 ml)
- ½ taza de jugo de naranja (125 ml)
- Sal y pimienta, al gusto

Procedimiento:

Preparación:

1. En un platón acomoda de forma decorativa las lechugas y reserva.
2. Ralla las calabazas, las zanahorias y la jícama aparte rebana el pepino y acomoda junto con las lechugas en el platón.

-
3. Para la vinagreta licúa el cilantro con el aceite y el jugo salpimienta al gusto.
 4. Sirve la ensalada bañando con la vinagreta.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Grado de dificultad: Fácil
Porciones: 4