Ensalada de jícama

Source: Saladmaster®

Una deliciosa ensalada de jícama.

About the Recipe

94 Calories · 2.2 g Protein · 9.4 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 1 jícama grande, en juliana
- 1 pizca pimentón dulce/paprika
- 1 pizca pimienta de cayena
- 1/2 tz / 120 ml jugo de lima
- 1 tz / 16 g cilantro fresco, picado
- 1 aguacate, picado **optional*
- 1 naranja, pelada y rebanada en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pepino grande, picado y sin semillas
- 1 tz / 200 g cebolla roja, bien picada
- 1 pimiento morrón verde, bien picado
- 1 pimiento morrón amarillo, bien picado
- 1 pimiento morrón rojo, bien picado
- al gusto sal

Directions

1. En un tazón grande, mezclar la jícama, los pimientos morrones, la cebolla, el pepino, la naranja, el aguacate (si se usa) y el cilantro.

2. Verter jugo de lima sobre la mezcla. Espolvorear con la pimienta de cayena y el pimentón dulce. Condimentar con sal al gusto. Reposar durante 30 minutos.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/8 de la receta)

Calorías: 94
Grasas: 0.4 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 3.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2.2 g
Carbohidratos: 22.1 g
Azúcar: 5 g
Fibra: 9.4 g
Sodio: 160 mg
Calcio: 43 mg
Hierro: 1.3 mg
Vitamina C: 101.4 mg
Betacaroteno: 435 mcg
Vitamina E: 1.1 mg