

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