# Ensalada Verde de Navidad Hondureña

Source: Dora Stone

¡Esta ensalada verde alegrará tu cena Navideña! Lechuga, tomate, manzana verde, apio y nuez se mezclan con un aderezo delicioso de naranja. Cada familia tiene su versión de esta ensalada, la puedes modificar de acuerdo a tu gusto y agregarle más vegetables como el rábano y betabel cocido.

## About the Recipe

**111 Calories · 4 g Protein · 7 g Fiber**
**Side Dish**
**Gluten-free · Soy-free**

## Ingredients

***Makes 4 a 6 Servings***

- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 78 ml (1/3 cup) jugo de naranja
- 2 cucharadas puré de manzana
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cabezas lechuga Romana, lavada y picada
- 2 tallos apio, finamente rebanados
- 2 manzanas verdes, cortadas en cubos
- 30g (¼ taza) nuez pecana
- 149g (1 taza) tomates cherry, cortados a la mitad

## Directions

1. Para hacer el aderezo, en un tazón pequeño combina la mostaza, jugo de naranja, pure de manzana y sal y pimienta al gusto y mezcla con un batidor de mano.
2. En un tazón grande mezcla la lechuga, apio, manzana, nuez, y tomate cherry. Vierte el aderezo sobre la ensalada, mezcla.
3. Sirve inmediatamente.

# Nutrition Facts

***Por porción**:*
**Calorías:** 111 kcal
**Grasa:** 4 g
    **Grasas saturadas:** 0.4 g
    **% Calorías de grasas:** 32 %
**Colesterol:** 0 mg
**Proteína:** 4 g
**Carbohidrato:** 19 g
**Azúcar:** 11 g
**Sodio:** 40 mg
**Hierro:** 2 mg
**Vitamina C:** 24 mgv
**Fibra:** 7 g