

Ensalada de Aguacate y Requesón

En esta receta hemos utilizado como parte grasa el aguacate en lugar de aceite porque tiene innumerables beneficios también, entre los que destaca por: ayuda a mejorar los niveles de colesterol al poseer grasas monoinsaturados (como el aceite de oliva) y poli insaturadas (como en los frutos secos), disminuye la inflamación en las articulaciones y ayuda a reparar el cartílago, mejora el sistema inmunológico.

INGREDIENTES:

- ½ Aguacate
- 125g Requesón
- 75g Lechugas variadas
- 100g Pimiento (rojo, amarillo, naranja)
- Un puñado de cilantro fresco
- 1 lima
- ½ Chile verde picado pequeño (opcional)
- C/s Pimienta molida
- C/s sal

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Colocar en la base del plato las lechugas mezcladas con las hojas de cilantro.
2. Poner encima el requesón y el pimiento cortado en juliana
3. Pelar el aguacate y cortarlo en láminas. Añadir a la ensalada.
4. Elaborar el aliño: ralladura de la lima y su zumo, un poco de pimienta molida, chile y sal.
5. Aderezar y servir.