

Ensalada “Pico de Gallo”

*Esta ensalada es mexicana y tiene los colores de su bandera. Se puede decir que esta receta tiene múltiples variantes (en algunas añaden pepino, aguacate e incluso frutas), pero lo que no puede faltar es el tomate, cebolla, cilantro y zumo de lima. Destaca por ser **muy refrescante** y estar **llena de vitaminas y antioxidantes**. Va bien para acompañar carnes y pescados, pero también para fajitas, ensaladas de legumbres, ...*

INGREDIENTES:

- 2 Tomates grandes
- ¼ Cebolleta
- 1 trocito Pimiento verde o 1 jalapeño
- ½ud Aguacate (opcional)
- 1/3ud Pepino tipo “holandés” (opcional)
- 2-4uds Cucharadas cilantro fresco picado
- 1-2uds Limas (zumo)
- 1-2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas, si el pepino tiene la piel dura y/o semillas retirar.
2. Cortar todas las hortalizas en trocitos pequeños, más o menos del mismo tamaño y también el aguacate.
3. Aliñar con el zumo de lima, sal, aceite y cilantro. Remover bien.