

ENSALADA CON NARANJAS Y AGUACATE

Tiempo de preparación 20 minutos

Sirve para 4 personas

Ingredientes

Para la ensalada:

- 3 tazas de lechuga cortadas
(puedes utilizar diferentes tipos, para que tenga más sabor, romana, iceberg, trocadero, las que tengas disponibles en tu país)
- 4 naranjas dulces, peladas
- 2 aguacates en rodajas (tipo hass o el que tengas en tu país)
- ¼ taza de cebolla morada cortada en tiras
- Sal y pimienta al gusto

Para la vinagreta:

- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 3 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido (1 naranja)
- 2 ½ cucharadas de vinagre de vino tinto*
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel,
- Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Después de lavar y cortar la lechuga, colocala en una fuente o tazón grande.
2. Corta las naranjas en rodajas redondas de 1/4 de pulgada de grosor y saca con cuidado las semillas.
3. Acomoda las naranjas, los aguacates y la cebolla morada dentro y alrededor de la lechuga y sazona con sal y pimienta.
4. Mezclar los ingredientes para la vinagreta, probar y ajustar la sal y la pimienta según sea necesario.
5. Sirve la vinagreta a un lado o rociada encima de la ensalada. Y listo para disfrutarla!

Nota:

*Si no tienes vinagre de vino tinto, puedes sustituirlo por vinagre de sidra de manzana o vinagre de arroz o vinagre balsámico o jugo de limón

