Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGANO

# Ensalada de tomate con pera ercolina

2 raciones · 275 kcal

## Ingredientes

- 1 tomate
- 2 peras ercolinas
- 1 aguacate
- ½ cebolla
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 2,9 g |
| Grasas | 19 g |
| Hidratos | 29 g |
| Fibra | 9,8 g |

## Elaboración

1. Cortamos en dado el tomate, el aguacate y la pera, ponemos en nuestro plato o bol
2. Añadimos la cebolla en juliana y por último aderezamos con una pizca de sal, pimienta y aove
3. Servimos y a disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya