Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada variada

2 raciones · 249 kcal

Ingredientes

- 1 tomate
- ½ lechuga iceberg
- ½ aguacate
- ½ cebolla
- Maíz
- Zanahoria rallada
- Remolacha rallada
- Aove
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	4,9 g
Grasas	17 g
Hidratos	26 g
Fibra	7,7 g

Elaboración

1. Cortamos el tomate, la lechuga, el aguacate y la cebolla, y los ponemos en un bol
2. Agregamos el maíz, la zanahoria, la remolacha, la sal, la pimienta, un chorrito de vinagre y el aove, y por último movemos bien para que se mezcle e integren los sabores

Hecho con CookNest

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

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