HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de aguacate con salmón

2 raciones · 410 kcal

Ingredientes

- **1** aguacate
- Salmón curado o ahumado
- **1** tomate
- **1/2** cebolla

SALSA

- **3 cucharadas** de mayonesa
- **1 cucharada** de ketchup
- **1 cucharadita** de mostaza
- **1 cucharada** de vinagre
- **1 cucharada** de salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**34 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**6,7 g**

Elaboración

SALSA

1. En un bol, mezclar la mayonesa, el ketchup, la mostaza, el vinagre y la salsa de soja

MONTAJE

2. Abrir el aguacate por la mitad y quitarle el hueso
3. Reservar las cáscaras de aguacate
4. Cortar el aguacate en cuadraditos pequeños y añadirlo al bol de la salsa
5. Cortar el salmón en cuadraditos pequeños y añadirlo al bol
6. Cortar el tomate y media cebolla en cuadraditos pequeños y añadirlos al bol
7. Mezclar todo para que se integre la salsa
8. Rellenar las cáscaras de aguacate reservadas con la mezcla
9. Añadir un poco más de salsa por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto