



190 KCAL POR  
PORCIÓN

## Ensalada de jitomate

### INGREDIENTES POR PERSONA:

- 2 JITOMATE DE BOLA
- ½ TAZA DE CEBOLLA MORADA
- CILANTRO
- ZUMO DE 1 LIMÓN
- 2 HUEVOS DUROS

### PROCEDIMIENTO:

1. COCER LOS HUEVOS.
2. REBANAR LA CEBOLLA MORADA.
3. PICAR EL JITOMATE.
4. REVOLVER EL JITOMATE CON LA CEBOLLA, CILANTRO CON EL ZUMO DEL LIMÓN.
5. AGREGAR EL HUEVO PARTIDO A LA MITAD.
6. ¡DISFRUTA!

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 8 JITOMATE DE BOLA
- 2 TAZAS DE CEBOLLA MORADA
- CILANTRO
- ZUMO DE 4 LIMONES
- 8 HUEVOS DUROS

### PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 3 PORCIONES
- VERDURA: 3 PORCIONES
- AOA: 2 PORCIONES