



220 KCAL POR
PORCIÓN

Ensalada de
aguacate

INGREDIENTES POR
PERSONA:

- 1 AGUACATE
- ZUMO DE 1 LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO
- SAL AL GUSTO
- PIZCA DE PIMIENTA
- PIZCA DE ORÉGANO
- 1/2 TAZA DE CHAMPIÑÓN COCIDO
- 4 PZAS. DE JITOMATE CEREZA

PROCEDIMIENTO:

1. PELAR Y PICAR EN REBANADAS EL AGUACATE.
2. LAVAR Y REBANAR LOS CHAMPIÑONES.
3. COCER LOS CHAMPIÑONES.
4. LAVAR Y PARTIR POR LA MITAD LOS JITOMATES.
5. AGREGAR LOS JITOMATES, LOS CHAMPIÑONES Y EL AGUACATE EN UN BOWL.
6. AGREGAR AL BOWL EL VINAGRE, EL ZUMO DE LIMÓN, PIMIENTA, SAL Y ORÉGANO.
7. REPOSAR POR 10MIN.
8. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4
PERSONAS:

- 4 AGUACATES
- ZUMO DE 4 LIMONES
- 4 CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO
- SAL AL GUSTO
- PIZCA DE PIMIENTA
- PIZCA DE ORÉGANO
- 2 TAZAS DE CHAMPIÑÓN COCIDO
- 16 PZAS. DE JITOMATE CEREZA

PORCIONES POR GRUPO
DE ALIMENTO:

- VERDURAS: 2 PORCIONES
- ACEITE S/P: 3 PORCIONES