



## Ensalada de Rúcula

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

### INGREDIENTES

- 3 tazas de rúcula
- ¼ de cebolla roja cortada en rodajas finas
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de nueces de Castilla
- 1 aguacate grande picado
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de miel
- Sal y pimienta a gusto

### INDICACIONES

1. En un bol grande, combine la rúcula, la cebolla roja, el pepino, las nueces de Castilla y aguacate.
2. En un tarro de conserva, combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclela para distribuir uniformemente.

### Información Nutricional

4 porciones por recipiente

Tamaño de la porción 1 taza (132g)

Cantidad por porción

**Calorías** **270**

% del valor diario\*

Grasas totales 26g 33%

Grasas saturadas: 3.5g 18%

Grasas trans: 0 g

Colesterol: 0mg 0%

Sodio: 180mg 8%

Carbohidratos Totales: 9g 3%

Fibra alimentaria 4g 14%

Azúcares totales: 3g

Incluye 1g de azúcar agregada 2%

Proteínas: 3g

Vitamina D: 0 mcg 0%

Calcio: 45mg 4%

Hierro: 1mg 6%

Potasio: 391mg 8%

\*El % del Valor Diario indica qué porcentaje de un determinado nutriente hay en una porción de comida con respecto a la dieta diaria. Se usa una dieta de 2,000 calorías por día como referencia nutricional general.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

