

Ensalada picadita

4 porciones

CENAS
SALUDABLES

INGREDIENTES:

- 4 tazas de lechuga romana
 - 1 aguacate picado en cuadritos
 - 1 pepino picado en cuadritos
 - 1 taza de aceitunas negras rebanadas
 - ½ taza de col morada, finamente picada
 - ½ taza de aderezo Ranch casero
- Aderezo Ranch:**
- 1 taza de mayonesa casera o comprada
 - ¾ taza de caldo de res casero
 - ½ cucharadita de perejil seco
 - ½ cucharadita de cebolla en polvo
 - ½ cucharadita de ajo en polvo
 - ½ cucharadita de hinojo seco
 - ¼ cucharadita de cebollín seco
 - ¼ cucharadita de sal de mar
 - ¼ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

ADEREZO:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Cubre y refrigera por 2 horas antes de utilizarla. Guarda en refrigeración y dura por 5 días.

¡Disfruta!

ENSALADA:

Coloca un poco de lechuga en cada bowl. Encima agrega un poco de aguacate, pepino, aceitunas, col morada. Agrega 2 cucharadas de aderezo Ranch.

¡Disfruta!

