



Ensalada de Hinojo y Aguacate



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Libra de hinojo fresco, cortado en rebanadas finas
 2 Aguacates grandes, cortado en rebanadas finas.
 2 Toronjas color rosa grandes o naranjas peladas, sin lo blanco

Aderezo:
 1 Cda. de cebollitas verdes picadas
 1 Cda. Jengibre fresco picado
 1/3 Taza de jugo de naranja
 1/4 Taza de jugo de limón
 3 Cdas. de aceite de oliva
 2 Cdas. de miel
 1 Cda de aceite de ajonjolí.

Preparación: Mezcle los últimos 7 ingredientes en un recipiente grande. Sazónelos con sal y pimienta formando un aderezo. Corte en medio de las membranas de la toronja para sacar los segmentos. En un plato grande coloque las rebanadas de hinojo, agregue el aguacate y la toronja sobre el hinojo.

Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Información nutricional por 1 taza de porción: Calorías 130, Grasa 10gm, Fibra 3gm, Colesterol 0mg, Sodio 35mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Hinojo y Aguacate



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Libra de hinojo fresco, cortado en rebanadas finas
 2 Aguacates grandes, cortado en rebanadas finas.
 2 Toronjas color rosa grandes o naranjas peladas, sin lo blanco

Aderezo:
 1 Cda. de cebollitas verdes picadas
 1 Cda. Jengibre fresco picado
 1/3 Taza de jugo de naranja
 1/4 Taza de jugo de limón
 3 Cdas. de aceite de oliva
 2 Cdas. de miel
 1 Cda de aceite de ajonjolí.

Preparación: Mezcle los últimos 7 ingredientes en un recipiente grande. Sazónelos con sal y pimienta formando un aderezo. Corte en medio de las membranas de la toronja para sacar los segmentos. En un plato grande coloque las rebanadas de hinojo, agregue el aguacate y la toronja sobre el hinojo.

Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Información nutricional por 1 taza de porción: Calorías 130, Grasa 10gm, Fibra 3gm, Colesterol 0mg, Sodio 35mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Hinojo y Aguacate



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Libra de hinojo fresco, cortado en rebanadas finas
 2 Aguacates grandes, cortado en rebanadas finas.
 2 Toronjas color rosa grandes o naranjas peladas, sin lo blanco

Aderezo:
 1 Cda. de cebollitas verdes picadas
 1 Cda. Jengibre fresco picado
 1/3 Taza de jugo de naranja
 1/4 Taza de jugo de limón
 3 Cdas. de aceite de oliva
 2 Cdas. de miel
 1 Cda de aceite de ajonjolí.

Preparación: Mezcle los últimos 7 ingredientes en un recipiente grande. Sazónelos con sal y pimienta formando un aderezo. Corte en medio de las membranas de la toronja para sacar los segmentos. En un plato grande coloque las rebanadas de hinojo, agregue el aguacate y la toronja sobre el hinojo.

Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Información nutricional por 1 taza de porción: Calorías 130, Grasa 10gm, Fibra 3gm, Colesterol 0mg, Sodio 35mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Hinojo y Aguacate



Ingredientes: Rinde 8 porciones
 1 Libra de hinojo fresco, cortado en rebanadas finas
 2 Aguacates grandes, cortado en rebanadas finas.
 2 Toronjas color rosa grandes o naranjas peladas, sin lo blanco

Aderezo:
 1 Cda. de cebollitas verdes picadas
 1 Cda. Jengibre fresco picado
 1/3 Taza de jugo de naranja
 1/4 Taza de jugo de limón
 3 Cdas. de aceite de oliva
 2 Cdas. de miel
 1 Cda de aceite de ajonjolí.

Preparación: Mezcle los últimos 7 ingredientes en un recipiente grande. Sazónelos con sal y pimienta formando un aderezo. Corte en medio de las membranas de la toronja para sacar los segmentos. En un plato grande coloque las rebanadas de hinojo, agregue el aguacate y la toronja sobre el hinojo.

Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Información nutricional por 1 taza de porción: Calorías 130, Grasa 10gm, Fibra 3gm, Colesterol 0mg, Sodio 35mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010