

# ENSALADA DE EJOTES

## INGREDIENTES

8 PORCIONES

2 tazas de ejotes cortados en trozos

1 chayote en cubos

½ taza de almendras fileteadas

½ taza de aceite de oliva

3 cucharadas de vinagre de manzana ó blanco

Sal y pimienta



Receta cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

## Preparación

1. Hierva en una cacerola 4 tazas de agua con sal
2. Ten a la mano un tazón de agua con hielo. Cuece los ejotes en la cacerola y enfríalos en el agua con hielo para conservar su color y evitar la cocción excesiva.
3. Cuece el chayote en la misma cacerola y enfríalo también. Coloca ambos en un tazón.
4. Tuesta las almendras en un sartén y colócalas en el tazón.
5. Combina el aceite con el vinagre, sal y pimienta, baña la ensalada y déjala reposar unos minutos antes de servir.

## ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- PROBLEMAS DE DIGESTIÓN, ESTREÑIMIENTO

<b>Cálculo nutricional</b>	<b>Por porción</b>
Energía (Kcal)	94.5
Proteínas (g)	1.9
Grasas o lípidos (g)	8.75
Carbohidratos (g)	4.4
Fibra (g)	1.42
Colesterol (mg)	0.0

**Comentario nutricional: Esta receta es moderada en carbohidratos y libre de grasas trans. Libre de colesterol y buenas cantidades de grasa vegetal.**

## Otras opciones

También puedes cambiar las almendras por ajonjolí, semillas de girasol o cacahuates naturales.