

# ENSALADA DE VERDURAS MIXTAS

25 MINUTOS | 4 porciones

Ideal como un aperitivo o guarnición

## Ingredientes

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1 calabaza amarilla                        | 1 cebolla morada                 |
| 1 calabacita                               | 1 limón y 1 lima                 |
| 1 1/2 taza de tomates cherry               | 1 1/2 cucharada de miel de agave |
| 1 manojo de espárragos                     | 1 1/2 taza de aceite de oliva    |
| 4 tazas de mezcla de ensalada de primavera | 1 pizca de sal y pimienta        |

## Preparación

1. Pon a hervir 1/2 olla de agua. Añade los espárragos y déjalos hirviendo durante 4 a 5 minutos.
2. Mete los espárragos en un recipiente con agua y hielo para que se enfrién.
3. Añade el jugo de limón/lima y miel de agave con sal y pimienta en la licuadora o en un recipiente para mezclar. Luego agrega el aceite en un chorro lento.
4. Mezcla todo en la batidora o a mano hasta que esté suave.
5. Rocía con aceite de canola el sartén o la parrilla. Agrega las verduras y cocínalas 2 a 3 minutos por cada lado.
6. Mezcla las verduras con 1/8 de taza de aderezo. Guarda el resto para consumirlo en 2 a 4 días.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calories **350 kcal**  
Carbs **6g**  
Protein **2g**

Total Fat **36g**  
Saturated Fat **5g**  
Sodium **55mg**

Fiber **2g**  
Total Sugar **3g**



diabetes   
**¿AHORA QUE?**  
[epdiabetes.org/es/ahora-que](http://epdiabetes.org/es/ahora-que)