

Receta de Ensalada de Rúcula y Aguacate

16 Oct 2017



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo una receta de **Ensalada de Rúcula y Aguacate**, seguro que después de estos días de fiesta tod@s necesitamos hacer algo de dieta y esta es una ensalada muy adecuada para rebajar esos excesos cometidos.

Ingredientes

- Rúcula (medio kg)
- Toronjas o pomelos (dos)
- Aguacates (dos)
- Mayonesa light (cuatro cucharadas)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Azafrán (dos cucharadas opcional)
- Pechuga de Pavo o pollo (opcional)

Modo de Preparación

1. Preparar lo primero el aliño mezclando en un bol el zumo de una toronja o pomelo, la mayonesa, un chorro de aceite de oliva, el azafrán o condimento, un poco de sal y pimienta y mezclar bien todo
2. Lavar la rúcula y colocar la mitad en una fuente haciendo una cama, verter un poco del aliño y colocar el aguacate pelado y cortado en rodajas o cubos
3. Poner un poco mas del aliño y poner el resto de la rúcula y los gajos de la otra toronja
4. Añadir el resto del aliño y rectificar la sal si fuera necesario
5. Si queréis tomar esta ensalada como plato único, añadirle una pechuga de pollo o pavo hervida y desmenuzada, y si queréis mejor una lata de atún
6. Servir fresquita y....buen provecho!!!