

ENSALADA DE DURAZNO CON ADEREZO CREMOSITO DE BLUEBERRIES

1 porción

INGREDIENTES

Para el aderezo:

- ½ taza de blueberries (frescos o congelados)
- 1/3 taza de jocoque seco
- ¼ taza de leche descremada
- OPCIONAL: ½ cucharadita de azúcar

Para la ensalada:

- 2 tazas de lechuga romana cortada en trozos
- 30g de queso panela cortado en tiras
- 1 cucharadita de ajonjolí acaramelado
- ½ pieza de durazno cortado en gajos
- ¼ taza de apio en rebanadas
- ¼ taza de blueberries (frescos)

PROCEDIMIENTO

1. Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes y reservar.
2. Para la ensalada, acomodar en un plato la lechuga, luego el resto de los ingredientes.
3. Decorar la ensalada con el aderezo y dar colorido con blueberries frescos.

CUADRO NUTRIMENTAL

	Porción
Energía (kcal)	196
Proteínas (g)	14
Hidratos de Carbono (g)	25
Fibra (g)	6
Lípidos (g)	5.5
Vitamina A (mcg RE)	348