

ENSALADA DE APIO, TOMATE Y AGUACATE

Ingredientes para 4 personas

- 1 lechuga romana o maravilla
- 2 ramas de apio
- 4 tomates pera
- 2 aguacates
- 20 tomates cherry redondo
- 1 cucharadita de Limón (ralladura)
- 1 chorro de Aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra molida
- 1 Limón (jugo)



Preparación:

- 1º. Lavamos la lechuga, la escurrimos y cortamos en trocitos con las manos. La reservamos.
- 2º. A continuación, cortamos el tomate pera en cuadrados grandes.
- 3º. Después cortamos los tomates cherry por la mitad. Resérvalos para más tarde.
- 4º. Seguidamente, lava bien y córtale las hojas al apio. Luego quítale las tiras fibrosas de las paredes exteriores con ayuda de un cuchillo o un pelador y corta los tallos en rodajas. Esto se hace para que el apio quede menos fibroso y se pueda masticar mejor en la ensalada verde.
- 5º. Ahora parte los aguacates por la mitad, quítales el hueso, y córtalos en trocitos a tu gusto. Es necesario que los aguacates sea los últimos ingredientes que cortemos porque si no empezarán a oxidarse y nos quedarán marrones.
- 6º. Para que los aguacates no se oxiden y encima darle un toque extra de sabor a la ensalada de apio crudo exprimimos un limón y esparcimos su jugo por encima, removiendo con cuidado para que los aguacates no se desmoronen mucho.
- 7º. A continuación, en un bol mezclamos el apio, los tomates y el aguacate cortados, rallamos una cucharadita de la piel del otro limón y se lo esparcimos por encima. También agregamos un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra molida al gusto. Removemos bien la ensalada de apio y aguacate para integrar todos los sabores.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!