

Ensalada de canónigos con salmón y aguacate



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 200 g de canónigos
- 4-5 lonchas de salmón ahumado
- Un aguacate
- Una cebolleta fresca
- Una lima
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana



ELABORACIÓN

Limpiamos los canónigos y los colocamos en una fuente.

Cortamos el salmón en tiras, el aguacate en dados y la picamos la cebolleta. Añadimos los ingredientes a la fuente.

Aliñamos con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de manzana (también podemos utilizar un vinagre de cítricos) y espolvoreamos la ralladura de la piel de la lima.

Podemos añadir sal al gusto y también preparar una vinagreta con el aceite, la cebolla picada y el vinagre y tras aliñar, añadir a la ensalada la ralladura de lima. Y ya estaría lista esta ensalada de canónigos con salmón y aguacate.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	196.45 kcal	113.88 kcal
Grasas	16.96 g	9.83 g
Hidratos	2.25 g	1.31 g
Proteínas	4.62 g	2.68 g
Fibra	6 g	3.48 g
Sal	1.47 g	0.85g



Consejo:

Se trata de una ensalada con alto contenido en grasas insaturadas, ricas en omega-3, que contribuye a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos, por tanto, es una receta recomendable para personas con problemas cardiovasculares.