



# Ensalada de verano del suroeste

Preparación: 20 min

Rinde 9-12 tazas de ensalada

## Ingredientes

- 6-8 tazas de lechuga romana picada
- 1-2 tazas de frijoles, cerdo desmenuzado o carne molida
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 taza de granos de maíz enlatados, escurridos
- 1 aguacate, en mitades, sin semilla, pelado y cortado en cubitos

## Aderezo de lima y cilantro

- 1 taza de cilantro sueltas y sin tallos
- 1/2 taza de yogur griego simple
- Jugo de 1 lima
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Pizca de sal

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Coloque la lechuga romana en un tazón grande; cubra con frijoles o carne, tomates, maíz y aguacate.
2. Prepare el aderezo de lima y cilantro:
  - Combine el cilantro, el yogur griego, el jugo de lima, el aceite de oliva y la sal en el tazón de un procesador de alimentos. Procese hasta que quede suave.
3. Vierta el aderezo encima de la ensalada y mezcle suavemente para combinar.
4. ¡Sirva y disfrute!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org