

ENSALADA DE EJOTES CON JÍCAMA

Su aportación en vitaminas C, A, B1, E, proteínas y calcio entre otros, la convierte en un alimento muy completo y bajo en calorías.

Una ensalada diferente, nutritiva y muy fácil de elaborar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Cebolla
- 1/2 Jícama grande -
- 1/4 de taza de almendras fileteadas
- 300 gr. de ejotes
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de preparación

en una olla 300 gramos de ejotes congelados y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir semi tapamos y bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos los ejotes, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua de cocción de los ejotes, como caldo de verdura para otro guiso). Apartamos.

una sartén y caliente agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de almendras fileteadas y movemos constantemente hasta que doren por ambos lados. Las retiramos del sartén y las ponemos en un recipiente. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos de $\frac{1}{2}$ jícama grande (previamente pelada y partida en pequeños cubos).

durante 50 segundos. Agregamos los ejotes ya cocidos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

las almendras y mezclamos.

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Ver video