

Avocado Salad

Serves 4-6

Ingredients

- 1 tomato, cut into wedges
- ½ small red onion, thinly sliced
- 1 pink grapefruit or naval orange, peeled and cut into bite-sized pieces
- Juice of 1 lemon or lime
- 2 tablespoons olive oil or other vegetable oil
- ¼ cup cilantro or parsley, coarsely chopped
- 1 tablespoon vinegar
- Salt
- Pepper
- 2 avocados, pitted, peeled and cut into bite-sized pieces

Directions

1. In a large bowl, combine the tomato, onion, grapefruit, lemon juice, oil, cilantro, and vinegar. Season with salt and pepper. Toss to coat with the dressing.
2. Just before serving, add the avocado and mix very gently. Taste and adjust the seasoning, if necessary.
3. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Avocados are a great source of potassium, which is a micronutrient that can help reduce blood pressure.

Ensalada de Aguacate

4-6 porciones

Ingredientes

- 1 tomate, cortado en trozos pequeños
- ½ cebolla roja pequeña, cortada finamente
- 1 toronja rosado o naranja, pelada y cortado en trozos pequeños
- 1 limón amarillo o limón verde, exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- ¼ taza de cilantro o perejil, picado en trozos medianos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal
- Pimienta
- 2 aguacates cortados en trozos pequeños

Instrucciones

1. En un recipiente redondo grande, combine todos los ingredientes excepto el aguacate y sazónelos con sal y pimienta. Mézclelos bien.
2. Antes de servir añada el aguacate mezclándolo delicadamente. Pruebe el sazón y ajústela si es necesario.
3. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Los aguacates son una gran fuente de potasio, que es un micronutriente que puede ayudar a reducir la presión arterial.