

Baby Corn and Avocado Salad

Serves 4

Ingredients

Salad

- 8 pieces baby corn
- 1 large, ripe avocado
- 1 medium green bell pepper
- 1 medium yellow or red bell pepper
- 2 medium tomatoes, deseeded
- 2 medium cucumbers

Dressing

- 3 tablespoons honey
- 1 ½ tablespoons lemon juice
- Freshly ground black pepper and salt to taste
- Optional: 2 teaspoons mint leaves, finely chopped

Directions

1. Quarter the baby corn. Blanch the baby corn in boiling water for a few minutes. Drain and shock the baby corn in ice water.
2. Gently peel and slice the avocado. Cut the peppers, tomatoes, and cucumber into long strips.
3. Mix all the vegetables and the avocado slices in a large bowl. Mix all dressing ingredients and add to salad.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Avocados are a great source of healthy fat, which are linked to improving heart health.

Ensalada de maíz bebe y aguacate

4 porciones

Ingredientes

Ensalada

- 8 piezas de maíz baby
- 1 aguacate grande y maduro
- 1 pimiento verde mediano
- 1 pimiento rojo o amarillo mediano
- 2 tomates medianos, sin semillas
- 2 pepinos medianos

Aderezo

- 3 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón amarillo
- Pimienta negra fresca molida y sal al gusto
- Opcional: 2 cucharaditas de hojas de menta, finamente picadas

Instrucciones

1. Corte el maíz baby en cuartos y blanquéelo en agua hirviendo por algunos minutos. Escorra y métalo en agua helada.
2. Pele el aguacate con cuidado y rebánelo. Corte los pimientos, los tomates y los pepinos en tiras grandes y largas.
3. Mezcle las verduras con las rebanadas de aguacate en un tazón grande. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádalos a la ensalada.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Los aguacates son una buena fuente de grasa saludable, la cual está relacionada con la mejora de la salud del corazón .