

Cantaloupe and Avocado Salad with Honey-Lime Dressing

Serves 4

Ingredients

- 1 cantaloupe, chopped
- 1 avocado, chopped
- 2 tomatoes, diced and seeded
- 3 tablespoons fresh lime juice
- 2 tablespoons honey
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon salt

Directions

1. In a large bowl, whisk together lime juice, honey, oil, and salt; set aside.
2. Add cantaloupe, avocado, and tomatoes to bowl with dressing and toss to coat.
3. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cantaloupe adds sweetness along with potassium and plenty of antioxidants like vitamin A and C!. Avocados are naturally rich in monounsaturated fats, a healthy fat that helps lower cholesterol.

Ensalada de aguacate y melón con aderezo de miel y limón

4 porciones

Ingredientes

- 1 melón, cortado en trozos
- 1 aguacate, cortado en trozos
- 2 tomates, sin semillas y cortados en dados
- 3 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

1. En un tazón grande, bata el jugo de limón, la miel, el aceite y la sal con un batidor de globo; reserve.
2. Añada el melón, el aguacate y los tomates al tazón con el aderezo y revuelva para mezclar.
3. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El melón añade dulzor, potasio y es abundante en antioxidantes como la vitamina A y C. Los aguacates son naturalmente ricos en grasa mono-insaturada, una grasa saludable que le ayuda a bajar el colesterol.