

---

Mar 24, 2020 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de prensa

Para llevar una alimentación saludable, los especialistas en nutrición recomiendan la integración diaria de varias porciones de verduras cocidas y crudas en nuestra dieta. Sin embargo, a menudo se nos olvida. Con respecto a las verduras, muchos creen que requieren cierta elaboración y terminan por no incluirla en sus días tanto como deberían.

Al incluir una ensalada en nuestro menú habitual nos aseguramos de que le estamos aportando a nuestro organismo grasas saludables, muy favorables para nuestro corazón, así como fibra, vitaminas y minerales.

Además, las ensaladas son muy sencillas de preparar y no tienes por qué aburrirte de ellas, pues una de las principales ventajas, es la grandísima versatilidad a la hora de la preparación. Asimismo, es un plato con un alto contenido en nutrientes y un elevado porcentaje de agua. Por ello, además de ser muy completo, ayuda a la hidratación de nuestro cuerpo y resultan saciantes.

El Instituto Nacional de Nutrición (INN) te presenta a continuación una interesante receta de ensalada de auyama, acompañada por el auténtico sabor de la vinagreta.

La auyama contiene vitamina C, que fortalece las defensas y mejora los resfriados rápidamente, además contiene fibra que ayuda a mejorar la digestión. ¡Qué deliciosa y nutritiva resultará esta alternativa para tus ensaladas! Anímate y prepárala.

### **Ingredientes para 5 personas:**

4 tazas de auyama sin cáscara, rallada.

1 cucharada de cilantro cortado finamente.

1 cucharada de perejil cortado finamente.

Para la vinagreta

½ limón o naranja

1 cucharada de aceite

1 cucharada de papelón

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de mostaza (opcional)

### **Preparación:**

En un recipiente agregue la auyama, cilantro, perejil. Remueva y reserve en refrigeración. Para preparar la vinagreta extraiga el jugo del limón o la naranja y con la misma cantidad de agua lleve a la licuadora, mezcle, cuele y añada en un recipiente. Incorpore el jugo de limón y el resto de ingredientes, uno cada vez, al mismo tiempo que revuelve con cuchara de madera hasta obtener una consistencia homogénea. Añada la vinagreta a la ensalada y sirva.

Aporte nutricional (1 persona)

Calorías: 215

Proteínas: 1,6 g

Grasas: 3,6 g

Hidratos de carbono: 13,4 g

**Contenido Relacionado:** [Conoce las múltiples propiedades de la Auyama](#) [1]

## Categoría:

- [Recetas](#) [2]

**Addthis:**

**Antetitulo:** Receta!

**Del día:** No

**Créditos:** Yvke Mundial/ Correo del Orinoco

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/ensalada-de-ayama-con-vinagreta>

## Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/conoce-las-m%C3%BAltiples-propiedades-de-la-ayama>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>