

Ensalada de aguacate, habas y uvas

Tiempo total **25 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.892 kJ / 691 Kcal

Grasas: **44,3 g** Proteínas: **22,5 g**
Carbohidratos: **65 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g de habas tiernas
1 aguacate
300 g de uvas rojas
50 g de nueces
100 g de canónigos
0,5 manojo de menta fresca
1 manojo de perejil fresco
2 ramitas de orégano fresco
1 diente de ajo
0,5 guindilla
3 de aceite de oliva
cucharadas
2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten
1 cucharada de vinagre de manzana

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de habas tiernas - **1** aguacate
Cueza las habas en agua hasta que estén tiernas, pero firmes. Enfríelas y retíreles la piel. Corte el aguacate en láminas finas.

Pasos 2

300 g de uvas rojas - **50 g** de nueces - **100 g** de canónigos - **0,5 manojo** de menta fresca - **0,5 manojo** de perejil fresco - **1** ramita de orégano fresco
En un bol, mezcle el aguacate, las habas, las uvas, las nueces, los canónigos y las hierbas frescas.

Pasos 3

1 diente de ajo - **0,5** guindilla - **0,5 manojo** de perejil fresco - **1** ramita de orégano fresco - **3 cucharadas** de aceite de oliva - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten - **1 cucharada** de vinagre de manzana

Corte en trozos muy pequeños el ajo, la guindilla y las hierbas. Combine con el aceite de oliva, el vinagre y la Salsa de Soja Tamari sin gluten Kikkoman. Aliñe la ensalada con esta mezcla.