## Ensalada de tomate y durazno

Esta receta está inspirada en la ensalada italiana panzanella, que combina tomates, pan y albahaca. En nuestra versión, los duraznos son un delicioso sustituto del pan.



## **INGREDIENTES**

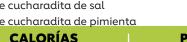
- 4 duraznos medianos, cortados por la mitad, sin carozo y en rodajas 0 1 lata de 822 gramos (29 onzas) de duraznos en rodajas, envasados en almíbar ligero o en su propio jugo, escurridos
- 3 tomates medianos, cortados en gajos
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 taza de albahaca fresca bien picada o en trozos grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen, aceite de maíz o aceite de canola
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto o vinagre balsámico
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

137 por porción

**COSTO POR** 

**PROTEÍNA** 3g por porción

**FIRRA** 4g por porción





**PORCIONES: 4** PORCIÓN: USD \$3.44



**PASO 1:** Ponga los duraznos, los tomates, la cebolla y la albahaca en un tazón grande.



PASO 2: En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.



PASO 3: Vierta el aderezo sobre la mezcla de durazno y revuelva suavemente para cubrirla.

## **SUGERENCIAS RÁPIDAS**

Sugerencia: Para cortar las hierbas fácilmente en tiras muy finas (chifonada), apile las hojas una encima de la otra de manera ordenada (no más de 8 hojas a la vez). Enrolle la pila a lo largo en forma de un cilindro apretado. Con un cuchillo afilado, corte el cilindro transversalmente para crear tiras finas.

**Sugerencia:** Durante el verano, cuando es temporada de duraznos, comprar duraznos frescos puede ser más barato. Durante los meses de invierno, los duraznos enlatados son una opción más barata.



La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washinaton.

