

# 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
- 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



**PORCIONES:** 4  
**COSTO POR**  
**PORCIÓN:** USD \$3.44

**CALORÍAS**  
137 por porción

**PROTEÍNA**  
3g por porción

**FIBRA**  
4g por porción



**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.



**Washington  
Food Coalition**

*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 Washington.*



**American  
Heart  
Association.**