



# Salad with Avocado Vinaigrette

**Yield: 6 servings**

## Ingredients

- ½ cup ripe avocado
- ⅓ cup red wine vinegar
- ⅓ cup extra virgin olive oil
- 1 tablespoon red onion
- 2 teaspoons honey
- 1 teaspoon dried thyme
- ¼ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 6 cups chopped romaine lettuce
- 2 Roma tomatoes, chopped
- 1 cucumber, chopped
- ½ cup sliced red onion

## Instructions

1. In a small food processor or blender add avocado, vinegar, oil, red onion, honey, thyme, salt and pepper. Blend together until smooth to make dressing.
2. In a large bowl toss together the lettuce, tomatoes, cucumber, sliced red onion and dressing.

## Nutrition Information

**Serving Size:** ⅙ of recipe  
Calories: 174  
Total Fat: 15 g  
Saturated Fat: 2.1 g  
Monounsaturated Fat: 10.5 g  
Polyunsaturated Fat: 1.7 g  
Sodium: 90 mg  
Total Carbohydrate: 9.6 g  
Dietary Fiber: 3.3 g  
Sugars: 4.8 g  
Protein: 1.7 g

Source: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education



Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26535 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum  
Health**



# Ensalada con vinagreta de aguacate

**Rinde:** 6 porciones

## Ingredientes

- ½ taza de aguacate maduro
- ⅓ taza de vinagre de vino tinto
- ⅓ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de cebolla morada
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 6 tazas de lechuga romana cortada
- 2 tomates Roma picados
- 1 pepino picado
- ½ taza de cebolla morada cortada en rodajas

## Instrucciones

1. En una procesadora pequeña o licuadora, coloque el aguacate, el vinagre, el aceite, la cebolla morada, la miel, el tomillo, la sal y la pimienta. Licúe hasta lograr un aderezo suave y homogéneo.
2. En un recipiente grande mezcle la lechuga, el tomate, el pepino, la cebolla morada en rodajas y el aderezo.

## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** ⅓ de la receta

Calorías: 174  
Grasas totales: 15 g  
Grasas saturadas: 2.1 g  
Grasas monoinsaturadas: 10.5 g  
Grasas poliinsaturadas: 1.7 g  
Sodio: 90 mg  
Carbohidratos totales: 9.6 g  
Fibras alimentarias: 3.3 g  
Azúcares: 4.8 g  
Proteína: 1.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por  
**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)



**Spectrum  
Health**