

RECETAS

Ensalada de pepino y cebolla roja



Ingredientes (4 porciones)

2 pepinos
3 cucharadas de vinagre
1 cucharada de azúcar
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
1 cebolla roja, pelada y picada
1 cucharadita de eneldo seco (opcional)

Información nutricional por porción

40 calorías, 0 gr de grasa, 1 gr de proteína,
10 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra,
150 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Enjuague y frote los pepinos con un cepillo para verduras.
3. Corte los pepinos en forma de círculos muy delgados.
4. Coloque el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta en un tazón y mezcle hasta que el azúcar se disuelva.
5. Agregue el pepino y la cebolla; si usa eneldo, agréguelo también. Mezcle bien.



LOS PEPINOS

Cómo escoger: escoja pepinos de color verde oscuro, pesados y firmes.

Cómo conservar: guarde en el cajón para verduras del refrigerador o en una bolsa. Consumir dentro de 7 días.

¿Cuánto? 1 pepino mediano = 1 a 1½ taza picada