



Ensalada Veraniega Fácil de Preparar

INGREDIENTES:

- 1 pepino grande, pelado y cortado en cubos
- 1 cebolla roja, pelada y troceada
- 2 tomates, picados en pedacitos
- 1 diente de ajo, molido
- ¼ taza de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ Pizca de pimienta negra

DIRECCIONES:

- 1. Mezcle el pepino, la cebolla, el tomate, y el ajo en un tazón grande.
- 2. Añada el zumo de limón, la sal, y la pimienta. Revuelva y combine bien todos los ingredientes.
- 3. Sirva la ensalada a temperatura ambiente o enfríela en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servirla.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
Tamaño de porción	½ taza (150g)
Cantidad por porción	
Calorías	45
% Valor Diario*	
Total de Grasa 2.5g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 100mg	4%
Total de Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 17mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 85mg	2%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Hamburguesa de pavo con queso en pan integral

Ensalada Veraniega Fácil de Preparar

Manzanas horneadas

Agua

COSTO

\$3.89 por receta

\$0.65 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)