



Ensalada de pepino

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 1 hora, 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 tomates pequeños,
cortados 1 pepino grande,
cortado

1/2 cebolla morada, finamente picada

1 pimiento verde mediano, finamente picado

1/3 taza de perejil fresco, picado O 1 cucharada de perejil seco (opcional) 1/3 taza
de aderezo italiano descremado O vinagreta para ensaladas de Celebrate Your
Plate

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva para combinar. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 45 Grasas totales 1 g Sodio 230 mg Carbohidratos totales 9 g
Proteína 1 g