



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

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.

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, finamente cortado O

1 cucharada de perejil seco (opcional)

1/3 taza de aderezo italiano descremado O

vinagreta para ensaladas de Celebrate Your Plate

Información nutricional:

Calorías 45

Grasas totales 1 g

Sodio 230 mg

Carbohidratos totales 9 g

Proteína 1 g