

Ensalada de Zanahoria y Pepino

Porción: 1 taza | Porciones por Receta: 4 | Saludable para el corazón

10
MIN

INGREDIENTES

- 3 zanahorias, pelada y rebanado finamente
- 1 pepino, rebanado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón (o vinagre si no hay limón disponible)
- Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

- Pelar y cortar las zanahorias en rodajas finas.
- Cortar el pepino en rodajas finas.
- Poner las zanahorias y el pepino en un tazón grande.
- Cubrir las verduras con aceite de oliva y jugo de limón. Mezclar bien.
- Añadir sal y pimienta al gusto.
- Servir inmediatamente o refrigerar antes de servir.



Calorías por porción: 50 | 3 g grasa total | 5 g carbohidratos totales | 50 mg sodio | 0.5 g proteína