



Ensalada de Pepino y Granada

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 lima (jugo)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 pepinos ingleses cortados en cubos
- 1 taza de cilantro picado
- 2 cebolletas cortadas en rodajas finas
- ¼ taza de semillas de granada
- ¼ taza de queso feta desmenuzado

INDICACIONES

1. En un tazón grande, agregue el aceite de oliva, el jugo de lima, la sal y la pimienta. Bata para crear una emulsión.
2. Agregue los pepinos, el cilantro y las cebolletas al tazón. Mezcle bien.
3. Espolvoree las semillas de granada y el queso feta.
4. Sirva de inmediato o enfríe en el refrigerador.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 85mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 291mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

