



Ensalada de Pepino y Tomate

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jarabe de maple
- ¼ cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de sal (partes divididas)
- ½ cucharadita de pimienta (partes divididas)
- 1 diente de ajo picado
- 1 pepino cortado en rodajas
- ½ taza de tomates cherry cortados por la mitad
- ½ cebolla blanca cortada en rodajas finas

INDICACIONES

1. En un frasco, combine el vinagre de sidra de manzana, el aceite de oliva, el jarabe de maple, la mostaza, ¼ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
2. En un tazón grande, mezcle el pepino, los tomates y la cebolla blanca. Agregue el resto de la sal y la pimienta y mezcle bien para combinar.
3. Vierta la vinagreta sobre las verduras y mezcle.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	110
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 138mg	2%
<small>*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.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

