

# Ensalada de Pepino con Tomate

Rinde 4 porciones

## Ingredientes

2 tazas	pepino en trozos
1 taza	tomate sin semillas y cortado en trozos
1/4 taza	cebolla dulce en trozos
2 tazas	couscous o arroz, cocido
2 cucharaditas	eneldo fresco o deshidratado
1/2 taza	aderezo estilo Italiano, sin grasa

## Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Revuelva los pepinos, tomates, cebollas, couscous (o arroz), eneldo, y aderezo.
3. Refrigere durante 1 hora.

## Precio

Por receta: \$2.25  
 Por servido: \$0.56

## Fuente

Arizona Nutrition Network, Don't Play With Your Food: Spring and Summer Cookbook

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (215g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 150	<b>Calorías de Grasa</b> 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3.5g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 25g	<b>8%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteínas</b> 4g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 15%
Calcio 2%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4