

Ensalada de Pepino

Rinde 2 porciones

Ingredientes

1	pepino grande pelado y rebanado finamente
2 cucharadas	yogurt, bajo en grasa
1 cucharada	vinagre
1 cucharada	aceite vegetal
1 cucharada	agua
1 cucharadita	eneldo (opcional)

Instrucciones

1. Pele y rebane finamente el pepino.
2. Mezcle todos los otros ingredientes en un recipiente.
3. Agregue las rebanadas de pepino hasta que las rebanadas de pepino se cubran con el aderezo.
4. Refrigere hasta el momento de servir.

Precio

Por receta: \$0.90

Por servido: \$0.45

Fuente

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza ensalada preparada, 1/2 de receta (177g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 90 **Calorías de Grasa 60**

% Valor Diario*

Grasa Total 7g **11%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 15mg **1%**

Carbohidrato Total 4g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 3g

Proteínas 2g

Vitamina A 2% • Vitamina C 8%

Calcio 4% • Hierro 2%

*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 necesite.

		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