

# Ensalada de Pepinos y Sandía

## Ingredientes

- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 cucharadas azúcar granulado
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 taza perejil fresca, molida
- 2 pepinos medianos sin pelar, cortada en cubos
- 3 tazas sandía, cortada en cubos de 1 pulgada

## Instrucciones

1. Combine el jugo de lima, azúcar y sal en un tazón grande. Bate y añadir perejil.
2. Quita los puntos de los pepinos y córtalos
3. Anadir los pepinos, y cubrir todos los trozos con el líquido. Anadir los trozos de sandía y cubrir de líquido, revuelve suavemente.
4. Cubrir el tazón, y déjalo en temperatura ambiente para 1 hora.

## Fuente

Kristine Napier, MPH

<http://www.eatright.org/kids/recipe.aspx?id=6442471098&print=8#sthash.rpvNQJD.dpuf>

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración	
1 1/2 tazas	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 90	<b>Calorías de Grasa</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> .5g	
Grasa Saturada 0g	
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	
<b>Sodio</b> 300mg	
<b>Carbohidrato Total</b> 20g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 1	
<b>Proteínas</b> 2g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 40%
Calcio 15%	Hierro 8%
<small>*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</small>	