

Ensalada de Rábano y Pepino

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 1 ramo de rábanos rojos cortados
- ½ pepino
- Jugo de 1 lima
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharada de eneldo picado

INDICACIONES

1. Corte los rábanos en rodajas finas redondas. Coloque en un recipiente.
2. Corte el pepino a lo largo y quítele las semillas con una cuchara. Corte el pepino en medialunas bien finas. Coloque en el mismo recipiente con los rábanos.
3. Exprima jugo de lima por encima y condimente con sal.
4. Deje que el plato se asiente durante 5 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories **5**

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 80mg 3%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 15mg 2%

Iron 0mg

Potassium 66mg 2%

*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families