

Ensalada de Sandia a la Menta

Sirve 6. Tiempo de Preparación: 15 minutos

Ingredientes

- > 4 tazas de sandia, en cubos
- > 1 pepino pequeño, lavado y en rebanadas
- > 1/4 de taza de hojas de menta frescas ralladas
- > 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones

1. En un recipiente mediano, agregue sandia, pepino, y menta. Mézclelos bien.
2. Revuelva el jugo de limón y sirva frio.

Almacene la sandia

- > Almacene una sandia verde a temperatura ambiente, fuera de la luz directa del sol.
- > Almacene una sandia madura en el refrigerador, donde se conservará hasta por 2 semanas.

Almacenaje de pepino

- > Refrigere los pepinos en bolsas de plástico selladas, donde se conservarán por alrededor de una semana.

Tips

- > Esta ensalada fresca de verano acompaña muy bien con alimentos asados y carnes, como lo serian el pollo asado o hamburguesas.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total	0g	0%	Sodio	0mg	0%
	Grasa Saturada	0g	0%	Total de Carbohidratos	9g	3%
	Grasa Trans	0g	0%	Fibra dietética	1g	4%
Cantidad por porción	Colesterol	0mg	0%	Azucares	8g	2%
				Proteína	1g	
	Calorías					
35						

Ensalada de Sandia a la Menta

Sirve 6. Tiempo de Preparación: 15 minutos

Ingredientes

- > 4 tazas de sandia, en cubos
- > 1 pepino pequeño, lavado y en rebanadas
- > 1/4 de taza de hojas de menta frescas ralladas
- > 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones

1. En un recipiente mediano, agregue sandia, pepino, y menta. Mézclelos bien.
2. Revuelva el jugo de limón y sirva frio.

Almacene la sandia

- > Almacene una sandia verde a temperatura ambiente, fuera de la luz directa del sol.
- > Almacene una sandia madura en el refrigerador, donde se conservará hasta por 2 semanas.

Almacenaje de pepino

- > Refrigere los pepinos en bolsas de plástico selladas, donde se conservarán por alrededor de una semana.

Tips

- > Esta ensalada fresca de verano acompaña muy bien con alimentos asados y carnes, como lo serian el pollo asado o hamburguesas.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total	0g	0%	Sodio	0mg	0%
	Grasa Saturada	0g	0%	Total de Carbohidratos	9g	3%
	Grasa Trans	0g	0%	Fibra dietética	1g	4%
Cantidad por porción	Colesterol	0mg	0%	Azucares	8g	2%
				Proteína	1g	
	Calorías					
35						



Notas:



Notas: