



## ENSALADA DE PEPINO

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 15 gramos de arándano Deshidratado
- 1/2 taza de rábano crudo rebanado (58 g)
- 1 unidad mediana de manzana verde, con piel, cruda (180 g)
- 1 cucharada de aderezo italiano (16 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar todos los ingredientes y ponerlos en un bowl
- 2º Mezclar y agregar el aderezo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (386 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	269 kcal	13 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	1 mg	4 mg	1 %
SODIO	81 mg	313 mg	13 %
H. CARBONO	9 g	34 g	11 %
AZÚCARES	8 g	29 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	—