



## ENSALADA DE PEPINO Y YOGHURT

 5 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 porción de hierbabuena fresca [10 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pepino en rodajas finas, también el tomate y el huevo cocido previamente.
- 2º Para preparar la salsa de yogur mezclar el yogur con el zumo de limón, un chorrito de aceite y una pizca de sal y de pimienta.
- 3º Disponer todos los ingredientes en una ensaladera y poner la salsa de yogur por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	3 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	40 mg	162 mg	54 %
SODIO	39 mg	159 mg	7 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—