



PEPINO JAPONES (SUNOMONO)

 30 minutos 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pepino cru (100 g)
- 3 colheres de sopa de vinagre, de vinho (45 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar cristal (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem e seque o pepino;
- 2º Use um cortador ou faca para fatiar os pepinos bem fininhos;
- 3º Coloque os pepinos em um prato fundo, coloque sal e misture bem;
- 4º Deixe os pepinos desidratando e após liberarem bastante água transfira-os para um escurridor;
- 5º Deixe descansar por 15 minutos;
- 6º Em uma panela faça o molho de vinagre colocando açúcar, o vinagre e ligue em fogo baixo. Deixe aquecer até que o açúcar derreta e se misture com o vinagre, mas não deixe ferver. Deixe esfriar;
- 7º Enxague os pepinos em água corrente para tirar o excesso de sal. Seque os pepinos e coloque em um refratário;
- 8º Tempere com o molho de vinagre e gergelim tostado, se preferir coloque pimenta-do-reino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	3313 mg	138 %