

# Ensalada De Fresas Y Pepino

Esta ensalada es una adición brillante y sabrosa a tu próxima comida de primavera o verano.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente: FoodHero.org

## Ingredientes

- 2 cucharadas de yogur natural sin grasa o bajo en grasa
- 4 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de miel o azúcar moreno (ver notas)
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de mostaza preparada
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharaditas de aceite
- ¾ cucharadita de semillas de amapola (opcional)
- 2 tazas de fresas en rodajas
- 2 ½ tazas de pepino en rodajas finas

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, combine el yogur, el vinagre, la miel, cebolla en polvo, mostaza, sal, jugo de limón, aceite y semillas de amapola, si lo desea. Mezcle bien.
3. En un tazón grande, agregue las rodajas de fresa y pepino. Eche el aderezo por encima y mézclelo suavemente hasta que se cubra uniformemente.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 taza

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 50       |
| Grasa total:           | 1.5 g    |
| Grasa saturada:        | 0 g      |
| Colesterol:            | 0 mg     |
| Sodio:                 | 55 mg    |
| Carbohidratos totales: | 10 g     |
| Fibra dietética:       | 1 g      |
| Azúcares totales:      | 7 g      |
| Azúcar añadida:        | 3 g      |
| Proteína               | 1 g      |

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas
- medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.31

Costo promedio/porción: \$0.89

La receta rinde: 6 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Yogur natural bajo en  
grasa, 6 oz.



Añadir 1 al carrito  
Fresas, 16 oz.



Añadir 2 al carrito  
Pepino, mediano

**AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO**

**Mis notas de cocina**

## Consejos de cocina

- La miel no se recomienda para niños menores de 1 año.
- Agregue fibra adicional a esta receta manteniendo la piel de los pepinos.
- Considere comprar fresas y pepinos en el mercado de agricultores de su localidad. Las frutas y verduras locales de temporada pueden durar más que las compradas en el supermercado.
- Asegúrese de elegir yogur natural para evitar el azúcar añadido. El azúcar natural de las fresas aportará suficiente dulzura a la receta.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.