

Ensalada de Rábano y Pepino

Pepinos crujientes, rábanos, yogur cremoso y ajo sabroso hacen de esta la ensalada perfecta para el verano.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 15 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/radish-and-cucumber-salad>

Ingredientes

- ¼ taza de yogur natural sin grasa
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta negra
- 1 manojo de rábanos unos 10, cortados en rodajas finas
- 1 pepino cortado en rodajas finas

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o refriegue los vegetales frescos con agua corriente antes de prepararlos.
3. En un tazón grande, mezcle el yogur, el ajo, la sal y la pimienta. Agregue los rábanos y el pepino y revuelva bien.
4. Cubra y refrigere por al menos 15 minutos antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: ¾ taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	20
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	120 mg
Carbohidratos Totales:	4 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	1g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande con tapadera
- Cuchillas afiladas
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.64

Costo promedio/porción: \$0.94

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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Manejo de rábanos



Añadir 1 al carrito
Pepino



Añadir 1 al carrito
6 oz de yogur natural sin
grasa



AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Intente agregar más condimentos como cebolla en polvo o eneldo.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Recetas Similares

- Wraps De Verduras
- Una Sencilla Ensalada Mexicana



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.