

Una Sencilla Ensalada Mexicana

El chile en polvo y el jugo de limón son los ingredientes secretos de esta fresca y deliciosa ensalada de pepino y naranja. ¡Intente agregar cebollas blancas en rodajas para darle más sabor!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 limón o lima (el jugo)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

Pasos

1. Lave los pepinos, las naranjas y el limón o la lima bajo el grifo de agua fría.
2. Corte los pepinos en rodajas. Pele y corte las naranjas en trozos pequeños.
3. Coloque las rodajas de pepino y los trozos de naranja en un tazón mediano. Agregue el chile en polvo, el jugo de limón o lima y la sal.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	46
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	306 mg
Carbohidratos totales:	11 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	8 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	1 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.51

Costo promedio/porción: \$1.13

Rinde: 4 personas

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Pepinos



Añadir 2 al carrito
Naranjas Navel



Añadir 1 al carrito
1 limón o lima

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina

- Lo mejor es jugo fresco de limón o lima, pero siempre puede usar una botella de jugo comprado en la tienda si ya tiene uno a mano.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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