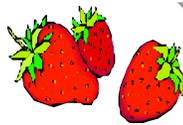




Ensalada de Pepino y Fresa



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de fresas cortadas en cuartos
- 2 Cdts. de albahaca fresca rebanada
- 2 Cdts. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de azúcar
- 2 Pepinos medianos, sin semillas, sin cáscara, cortados a lo largo y en rebanadas finas.
- 1 Cda. Jugo de limón fresco
- 1/4 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Preparación:

En un recipiente grande, combine los primeros cuatro ingredientes. Cubra y refrigere por una hora (opcional). Mezcle los pepinos y el jugo de limón, la sal y pimienta. Mezcle con las fresas y combine todo suavemente. Sirva de inmediato. Disfrute!

Información nutricional por porción de 1½ taza :

Calorías 49, Grasa 0.5gm,
Fibra 3gm, Colesterol 0mg,
Sodio 150mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010



Ensalada de Pepino y Fresa



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de fresas cortadas en cuartos
- 2 Cdts. de albahaca fresca rebanada
- 2 Cdts. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de azúcar
- 2 Pepinos medianos, sin semillas, sin cáscara, cortados a lo largo y en rebanadas finas.
- 1 Cda. Jugo de limón fresco
- 1/4 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Preparación:

En un recipiente grande, combine los primeros cuatro ingredientes. Cubra y refrigere por una hora (opcional). Mezcle los pepinos y el jugo de limón, la sal y pimienta. Mezcle con las fresas y combine todo suavemente. Sirva de inmediato. Disfrute!

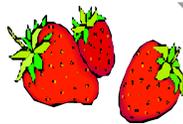
Información nutricional por porción de 1½ taza :

Calorías 49, Grasa 0.5gm,
Fibra 3gm, Colesterol 0mg,
Sodio 150mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010



Ensalada de Pepino y Fresa



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de fresas cortadas en cuartos
- 2 Cdts. de albahaca fresca rebanada
- 2 Cdts. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de azúcar
- 2 Pepinos medianos, sin semillas, sin cáscara, cortados a lo largo y en rebanadas finas.
- 1 Cda. Jugo de limón fresco
- 1/4 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Preparación:

En un recipiente grande, combine los primeros cuatro ingredientes. Cubra y refrigere por una hora (opcional). Mezcle los pepinos y el jugo de limón, la sal y pimienta. Mezcle con las fresas y combine todo suavemente. Sirva de inmediato. Disfrute!

Información nutricional por porción de 1½ taza :

Calorías 49, Grasa 0.5gm,
Fibra 3gm, Colesterol 0mg,
Sodio 150mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010



Ensalada de Pepino y Fresa



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de fresas cortadas en cuartos
- 2 Cdts. de albahaca fresca rebanada
- 2 Cdts. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de azúcar
- 2 Pepinos medianos, sin semillas, sin cáscara, cortados a lo largo y en rebanadas finas.
- 1 Cda. Jugo de limón fresco
- 1/4 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta molida.

Preparación:

En un recipiente grande, combine los primeros cuatro ingredientes. Cubra y refrigere por una hora (opcional). Mezcle los pepinos y el jugo de limón, la sal y pimienta. Mezcle con las fresas y combine todo suavemente. Sirva de inmediato. Disfrute!

Información nutricional por porción de 1½ taza :

Calorías 49, Grasa 0.5gm,
Fibra 3gm, Colesterol 0mg,
Sodio 150mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010