

Una Ensalada Mexicana Simple

Sirve: 4 porciones

Chili en polvo y jugo de lima son los ingredientes secretos en esta ensalada de pepino y naranja.

Ingredientes

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

Preparación

1. Lave los pepinos, naranjas y limas o limones bajo corriente de agua fría.
2. Corte los pepinos en tiras. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños.
3. Coloque los pepinos y las naranjas en un tazón mediano. Añada el chile en polvo, el jugo de limón o lima y la sal.

Notas

Información Nutricional	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	50
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	300 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program