Ensalada de verano somalí

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

3 cucharadas aceite de oliva

1 cucharada jugo de limón

3 manzanas

2 pimientos verdes

3 tomates

2 pepinos

sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

1. En un tazón grande, combine el aceite y jugo de limón.
2. Pique todas las frutas y verduras y luego añádalas al tazón.
3. Añada sal y pimienta al gusto (opcional).
4. Sírvala fría.

Notas

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye que la sal y pimienta sean opcionales.

NDSU Extension Service. North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	1 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