



# ENSALADA DE PEPINO Y COCO FRESCO

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 g de pepino
- 20 g de aceite de semillas de uva
- 50 ml de zumo de limón
- 5 g de miel
- 2 g de jengibre
- 60 g de cebolla roja en rodajas
- 120 g de cebollas picadas
- 10 g de castañas de caju picadas
- 40 g de coco fresco rallado
- sal

## LA PREPARACIÓN

- Para comenzar, en una sartén al fuego con aceite de oliva, añade las semillas de mostaza y las freís durante 1 minuto . Seguidamente incorpóralas a un bol y mezcla con el zumo de limón, la miel y el jengibre. Remueve y reserva.
- En otro bol, mezcla los pepinos, la cebolla roja, la cebolla verde y el coco. Aliña con la salsa anterior y emplata.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5 g	Grasas 7.8 g
Kcal 98.2	Proteínas 1.1 g