



ENSALADA MEDITERRÁNEA DE PEPINO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de pepino
- 120 g de calabacín
- 240 g de tomate
- 100 g de cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 120 g de pimiento verde
- 20 g de nueces
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- cilantro
- comino

LA PREPARACIÓN

- Pela y corta en cubos la cebolla, el ajo, el calabacín y saltéalos 5 minutos en una sartén con la mitad del aceite bien caliente. Añade la sal y el comino y reserva.
- Pela y ralla el pepino. Reserva con el zumo de limón y el cilantro.
- Pela y corta en cubos los tomates y los pimientos. Salpimienta y mezcla en una ensaladera con el salteado de verduras y el pepino rallado en el centro.
- Decora con las nueces picadas. Aliña con el resto del aceite y sirve a temperatura ambiente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.4 g	Grasas 13.7 g
Kcal 160	Proteínas 2.5 g