

Ensalada de Tomate y Pepino Cohombro

12 porciones

Esta refrescante ensalada es una excelente fuente de vitamina C y una excelente manera de aprovechar la temporada de crecimiento de verano de las verduras.

- 4 tomates grandes, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubos
- 1 pepino grande, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
- 1 taza de cebolla roja, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 1 taza de pimiento verde, frotado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picado
- 1/3 taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de azúcar



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento verde y el perejil.
3. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de vinagre sobre las verduras. Mezclar bien.
5. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 105mg, Total de carbohidratos 5g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 4%.