

Ensalada Japonesa Fría De Pepino

Ingredientes:

2 pepinos medianos
 ¼ taza de vinagre de arroz
 1 cucharadita de azúcar
 ¼ de cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de salsa picante de ajo
 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
 1 pimiento morrón mediano, sin semillas y cortado en juliana



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 2g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 70%
Calcium 2%	• Iron 40%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

Pelar los pepinos y dejar rayas verdes alternas. Cortar los pepinos por la mitad a lo largo: raspar las semillas con una cuchara. Usando un procesador de alimentos o un cuchillo, corte en rodajas muy finas. Colocar en doble capa de toalla de papel y apriete suavemente para eliminar cualquier exceso humedad. Combine vinagre, azúcar, salsa picante de ajo y sal en un tazón mediano, revolviendo para disolver. Añade los pepinos y sésamo; revuelva bien para combinar. Cima con rodajas de pimiento