

# Ensalada de Pepino con Tomate

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**2 tazas** pepino en trozos

**1 taza** tomate sin semillas y cortado en trozos

**1/4 taza** cebolla dulce en trozos

**2 tazas** couscous o arroz, cocido

**2 cucharaditas** eneldo fresco o deshidratado

**1/2 taza** aderezo estilo Italiano, sin grasa

## Preparación

1. Lávese las manos.
2. Revuelva los pepinos, tomates, cebollas, couscous (o arroz), eneldo, y aderezo.
3. Refrigere durante 1 hora.

## Notas

**Origen:** Arizona Nutrition Network, Don't Play With Your Food: Spring and Summer Cookbook

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>150</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>280 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>25 g</b>
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible