

Ensalada de Tomate y Pepino Cohombro

Guía de productos de temporada de Nebraska

12 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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
- ½ taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- ½ taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de azúcar

Instrucciones

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 (1/12 de la receta): Calorías 30, Grasas totales 1.5 g, Grasas saturadas 0.4 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg, Carbohidratos totales 5 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 3 g, Proteínas 1 g, Vitamina A 6 %, Vitamina C 35 %, Calcio 2 %, Hierro 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026