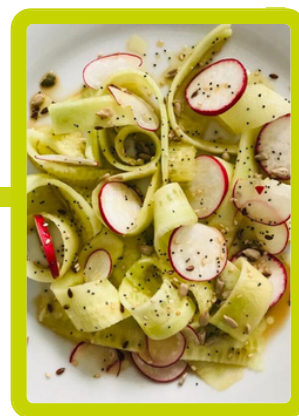


# Ensalada de pepino y rábanos



## INGREDIENTES (2 RACIONES)

- 2 pepinos medianos
- 5 rabanitos
- 1 cucharada sopera de semillas variadas
- 1 cucharada sopera de vinagre de arroz
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra



## ELABORACIÓN

Se corta y lamina el pepino, con un pelador de verduras.

Se lavan bien los rabanitos y se laminan también con un cuchillo o con una mandolina.

Se van colocando las láminas de pepino con gusto, unas enrolladas, otras dobladas... y encima se colocan los rábanos.

Se añaden las semillas por todo el plato.

Se mezclan los ingredientes del aliño en un bol y cuando esté todo mezclado y justo antes de consumir la ensalada se pone el aliño por encima con una cuchara. Y ya tendríamos lista esta ensalada de pepino y rábano.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	215.2 kcal	122.97 kcal
Grasas	20.3 g	11.6 g
Hidratos	5.45 g	3.72 g
Proteínas	2.45 g	1.4 g
Fibra	1.32 g	0.75 g
Sal	1.45 g	0.83 g



### Consejo:

Cuanto más finas queden las láminas de pepino, mejor quedará la ensalada.