

Ensalada de Melón



Rinde 10 Porciones

Ingredientes:

- 1 Melón pequeño cortado en cuadritos
- 1 Cebolla blanca rebanada
- 1 Pepino grande pelado sin semillas y cortado en cuadritos grandes
- 1 Chile campana rojo cortado en cuadritos
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Cda. de vinagre de arroz
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta

Origen: Restaurante Acapulco

Aderezo: En un recipiente mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: En otro recipiente grande combine el melón, cebolla, pepino, chile campana, y agregue el aderezo. Mezcle y cubra, déjelo reposar en el refrigerador por 1 hora para concentrar los sabores y después sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 1.5gm Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 130mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev.06/13

Ensalada de Melón



Rinde 10 Porciones

Ingredientes:

- 1 Melón pequeño cortado en cuadritos
- 1 Cebolla blanca rebanada
- 1 Pepino grande pelado sin semillas y cortado en cuadritos grandes
- 1 Chile campana rojo cortado en cuadritos
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Cda. de vinagre de arroz
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta

Origen: Restaurante Acapulco

Aderezo: En un recipiente mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: En otro recipiente grande combine el melón, cebolla, pepino, chile campana, y agregue el aderezo. Mezcle y cubra, déjelo reposar en el refrigerador por 1 hora para concentrar los sabores y después sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 1.5gm Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 130mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev.06/13

Ensalada de Melón



Rinde 10 Porciones

Ingredientes:

- 1 Melón pequeño cortado en cuadritos
- 1 Cebolla blanca rebanada
- 1 Pepino grande pelado sin semillas y cortado en cuadritos grandes
- 1 Chile campana rojo cortado en cuadritos
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Cda. de vinagre de arroz
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta

Origen: Restaurante Acapulco

Aderezo: En un recipiente mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: En otro recipiente grande combine el melón, cebolla, pepino, chile campana, y agregue el aderezo. Mezcle y cubra, déjelo reposar en el refrigerador por 1 hora para concentrar los sabores y después sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 1.5gm Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 130mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev.06/13

Ensalada de Melón



Rinde 10 Porciones

Ingredientes:

- 1 Melón pequeño cortado en cuadritos
- 1 Cebolla blanca rebanada
- 1 Pepino grande pelado sin semillas y cortado en cuadritos grandes
- 1 Chile campana rojo cortado en cuadritos
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 1 Cda. de vinagre de arroz
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta

Origen: Restaurante Acapulco

Aderezo: En un recipiente mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación: En otro recipiente grande combine el melón, cebolla, pepino, chile campana, y agregue el aderezo. Mezcle y cubra, déjelo reposar en el refrigerador por 1 hora para concentrar los sabores y después sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 1.5gm Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 130mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev.06/13