



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

VASITOS DE PEPINO

1 porción

INGREDIENTES

- ½ pepino
- ½ de taza de manzana picada finamente
- 1 ciruela roja picadas en cubitos
- ½ de taza de zanahoria picada finamente
- Chile piquín al gusto
- 2 jitomates cherry
- 2 cubitos de jícama
- Palitos de brocheta

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pepino en trozos grandes.
2. Quitarle las semillas con ayuda de una cuchara para formar un vasito.
3. Mezclar manzana, uvas y zanahoria. Salpimentar.
4. Rellenar los vasitos con esta mezcla y espolvorear con el chile piquín.
5. Servir a temperatura ambiente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	80
Proteínas (g)	3
Hidratos de Carbono (g)	14
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	0
Colesterol (mg)	0