

Ensalada de Limón y Calabacín

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: ninguno

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

2 calabacines grandes o 4 pequeños, cortados a lo largo

1 cda de perejil, picado (opcional)

2 cda de jugo de limón o 1 limón fresco

2 cda de aceite de oliva

½ cdta de sal

½ cdta de pimienta

½ cdta de condimento italiano



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Coloque el calabacín en un tazón grande.
3. Mezcle con el perejil.
4. Mezcle el limón, aceite de oliva, sal, pimienta y condimento italiano en un tazón pequeño y vierta sobre el calabacín.
5. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (108g)

Cantidad por Ración

Calorías **60**

%Valor Diario*

Grasa Total 5 g **6%**

Grasa Saturada 0.5 g **3%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 200 mg **9%**

Carbohidrato Total 4 g **1%**

Fibra Dietética 1 g **4%**

Azúcares Totales 2 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 1 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 20mg **2%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 268mg **6%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.8