



 ENSALADAS



Fácil



10 min



4

## Ensalada de pepino y yogur

### Raciones y nutrición

**72** kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS 22% 4 gr. 16 Kcal

● GRASAS 75% 6 gr. 54 Kcal

● PROTEÍNAS 3% 2 gr. 8 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Lavar el pepino, el cebollino y la menta.

Pelar el pepino y cortarlo en dados pequeños. Picar el cebollino y la menta.

Mezclar el aceite con el vinagre y el cubito de caldo rallado; mezclarlo bien y añadir el yogur natural.

Verter la salsa de yogur sobre el pepino y las hierbas.

#### CONSEJO CULINARIO

Para variar esta ensalada, añadir un poco de zanahoria o col blanca cortada muy fina.

#### INGREDIENTES

- 1 Cubito MAGGI
- 1 Yogur natural NESTLÉ
- 250 g de pepinos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de módena
- unas ramitas de cebollino
- unas ramitas de menta fresca