Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS · VEGANO

Sunomono de pepino

20min · 1 ración · 111 kcal

Ingredientes

- Pepino
- Sal gruesa
- **1 cucharada** de vinagre de manzana sin filtrar
- **1 cucharada** de salsa de soja
- Un poquito de teriyaki
- Semillas de sésamo
- Cacahuete tostado

POR RACIÓN

Proteínas	**5,4 g**
Grasas	**6,7 g**
Hidratos	**9,3 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboración

1. Cortar el extremo del pepino
2. Añadir sal gruesa y dejar que sude unos 20 minutos
3. Transcurrido el tiempo, estrujar bien y dejar que suelte toda su agua
4. Preparar el aliño
5. Añadir una cucharada de vinagre, otra de soja y un poquito de teriyaki y remover
6. Añadir semillas de sésamo y cacahuete tostado para darle un toque crujiente

RECOMENDACIONES

Se recomienda usar una mandolina para facilitar el corte del pepino.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion