

ENSALADAS · VEGANO

Sunomono de pepino

15min · 2 raciones · 73 kcal

Ingredientes

- **1** pepino
- **3 cucharaditas** de sal
- **20 ml** de salsa de soja
- **100 ml** de vinagre de arroz
- **1 cucharada** sopera de azúcar
- Semillas de sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	**2,4 g**
Grasas	**1,4 g**
Hidratos	**12 g**
Fibra	**1,1 g**

Elaboración

1. Eliminar los extremos del pepino y cortarlo en rodajas finas (a cuchillo o con mandolina)
2. Colocar las rodajas de pepino en un colador situado sobre un bol
3. Añadir 3 cucharaditas de sal a las rodajas de pepino y mezclar bien
4. Dejar reposar para que el pepino pierda agua
5. Mientras reposa el pepino, mezclar la salsa de soja con el vinagre de arroz y el azúcar
6. Remover para mezclar todos los ingredientes
7. Coger las rodajas de pepino con las manos y estrujar para eliminar el exceso de agua
8. Colocar en un plato, añadir la salsa preparada y dejar macerar al menos 15 minutos
9. Colocar el pepino en un plato, salsear y añadir semillas de sésamo para decorar

RECOMENDACIONES

Puedes hacerla en gran cantidad, guardarla en la nevera y disfrutar de ella cuando te apetezca. Es una ensalada sana y saludable.

Hecho con CookNest