

PEPINO

1 raciones

22 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

24 kcal

Grasas

g

Fibra

1 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

4 g

Sal

0.5 g

Ingredientes

- 200 g de pepino
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el pepino bajo agua fría.
- 2** Secar el pepino con papel de cocina.
- 3** Pelar el pepino si se desea.
- 4** Cortar el pepino en rodajas o dados de tamaño similar.
- 5** Colocar el pepino en un plato o bol.
- 6** Añadir sal al gusto.
- 7** Mezclar suavemente antes de servir.

Consejos

- Para un resultado más crujiente, enfría el pepino ya cortado 10-15 minutos antes de servir.
- Si lo pelas, hazlo a tiras alternas (piel sí/piel no) para mantener textura sin perder del todo el color.
- Corta en rodajas finas si lo quieres tipo “aperitivo” o en dados si lo usarás como base de ensalada.
- Sala justo antes de comer si prefieres que no suelte líquido; si te gusta más “macerado”, deja reposar unos minutos.
- Sirve en un plato amplio para que la sal se reparta mejor y el pepino no se amontone.