PICADILLO DE TOMATE Y PEPINO FODMAP

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
134 kcal	2 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	10 g
Fibra	**Sal**
3 g	1 g

Ingredientes

- 150 g de tomate
- 80 g de pepino
- 5 de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre suave o zumo de limón, al gusto
- Perejil fresco picado, opcional
- Orégano, opcional
- Pimienta, opcional
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava bien el tomate y el pepino.
2. Corta el tomate en dados pequeños.
3. Pela el pepino si resulta más digestivo y córtalo también en dados pequeños.
4. Pon ambos ingredientes en un bol.
5. Aliña con aceite de oliva virgen extra, sal y unas gotas de vinagre o limón.
6. Añade perejil, orégano o pimienta si se desea.
7. Mezcla bien y deja reposar unos minutos en la nevera antes de servir

---

Consejos

- Deja reposar el picadillo unos minutos en la nevera para que resulte más fresco y el aliño se integre mejor.
- Pela el pepino si buscas una textura más suave o una digestión más ligera.
- Ajusta el punto ácido con vinagre suave o zumo de limón, según el sabor que prefieras.
- Añade perejil fresco, orégano o pimienta solo si quieres un toque aromático más marcado.
- Sírvelo como entrante ligero, guarnición de platos principales o acompañamiento refrescante en días calurosos.