



INFUSIÓN DE LIMA, MENTA, PEPINO Y TÉ VERDE

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

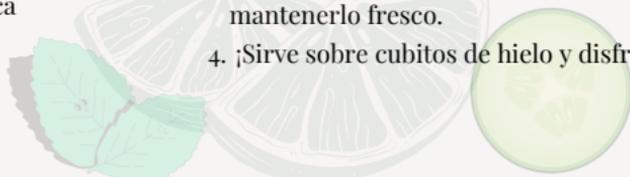
CALORIAS: 3 KCAL

INGREDIENTES

- 1 jarra de agua
- 2-3 bolsas de té verde o té verde de hojas sueltas
- medio pepino, rebanado
- 3 limas, 2 en jugo, 1 en rodajas
- 1 ½ tazas de menta fresca

INSTRUCCIONES

1. Hervir un poco de agua, añadir las bolsitas de té verde y dejar reposar durante unos 5 minutos. Una vez preparada, transfiera el agua a una jarra de vidrio grande para que se enfríe.
2. Exprima dos limas y corte la tercera en rodajas. Picar la menta y cortar el pepino en rodajas y luego agregar todo al té verde (el jugo de las limas y las rodajas de lima).
3. Colóquelo en el refrigerador para mantenerlo fresco.
4. ¡Sirve sobre cubitos de hielo y disfruta!



NOTAS

¡Diviértete y usa jengibre, manzanas verdes o jalapeño!



ENSALADA DE KIWI, PEPINO CON NUECES Y MENTA FRESCA

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

CALORIAS: 321 KCAL

INGREDIENTES

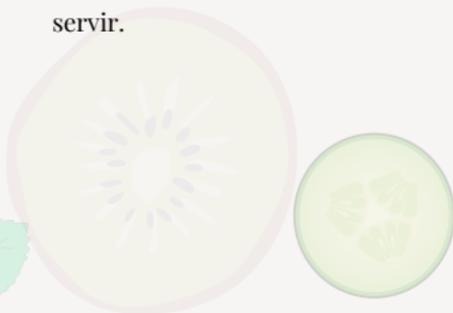
- 1 cabeza de lechuga mantecosa
- 6 kiwis
- ½ pepino inglés largo
- ⅓ taza de trozos de nuez
- 1 puñado de ramitas de menta fresca

Vinagreta De Lima:

¼ de taza de aceite de oliva, 1 cucharada de jugo de lima fresco, 1 cucharadita de ralladura de lima, ¼ taza de vinagre de arroz, 2 cucharaditas de miel, sal y pimienta.

INSTRUCCIONES

1. Lavar, secar y arrancar las hojas de lechuga.
2. Cortar el pepino en rodajas muy finas.
3. Pele y corte 2 kiwis y agréguelos a la ensalada.
4. Cubra con trozos de nuez y fresco
5. Rocíe con vinagreta de lima justo antes de servir.



NOTAS

Puedes pelar el kiwi si quieres, pero no es necesario. La piel está llena de fibra.



ENSALADA DE COL CRUJIENTE Y MANZANA

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

CALORIAS: 78 KCAL

INGREDIENTES

- Para la vinagreta: 2 cucharadas de mostaza integral, 2 cucharadas de mostaza dijon, $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de manzana, 1 cucharada de azúcar granulada, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta, y $\frac{1}{2}$ toronja esprimida.
- Para la ensalada de manzana: 2 manzanas grandes, picado en palitos finos, repollo verde rallado, $\frac{1}{4}$ taza de perejil fresco picado, y 1 taza de cebollas verdes picadas

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, mezcle la mostaza integral, la mostaza dijon, el vinagre de sidra de manzana, el azúcar, la sal, la pimienta y el jugo de toronja.
2. En un tazón grande combine el repollo rallado, las manzanas, el perejil y la cebolla verde picada.
3. Rocíe con el aderezo preparado y revuelva bien para combinar.

NOTAS

Sazone con sal, pimienta y jugo de toronja adicionales, si es necesario.