



## INFUSIÓN DE LIMA, MENTA, PEPINO Y TÉ VERDE

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

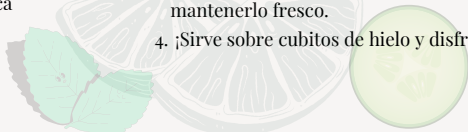
CALORIAS: 3 KCAL

### 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

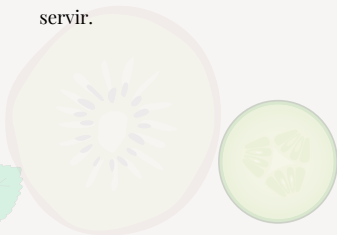
- 1 cabeza de lechuga mantecosa
- 6 kiwis
- ½ pepino inglés largo
- ⅓ taza de trozos de nuez
- 1 puñado de ramitas de menta fresca

#### 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.