



AGUA DE PEPINO

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

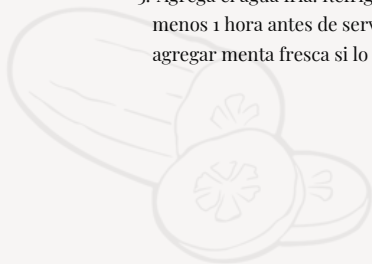
CALORIAS: 8 KCAL

INGREDIENTES

- 1/2 pepino mediano
- 8 tazas de agua fría
- rodajas de limón
- menta fresca

INSTRUCCIONES

1. Lavar y cortar en rodajas finas el pepino.
2. Agrega las rodajas de pepino al fondo de la jarra. Usa una cuchara de madera para triturarlos ligeramente varias veces para que suelten el jugo.
3. Agrega el agua fría. Refrigerare durante al menos 1 hora antes de servir. Puedes agregar menta fresca si lo deseas.



NOTAS

El sabor es mejor en 1 día, pero puede conservarse refrigerado hasta por 3 días. También puedes agregar agua con gas.



CHIPS DE MANZANA

PORCIONES: 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 8 MIN

CALORIAS: 100 KCAL

INGREDIENTES

Equipo: Freidora de aire, cortadora de mandolina o cuchillo afilado

- 1 manzana
- 1 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES

1. Utilice la mandolina o un cuchillo afilado para cortar las manzanas en rodajas finas, de aproximadamente $\frac{1}{8}$ de pulgada de grosor.
2. Espolvorea una cucharadita de canela sobre las rodajas de manzana y colócalas en la canasta de la freidora, en una sola capa.
3. Fije la temperatura a 380 grados F con un tiempo de cocción de 8 a 10 minutos.
4. Voltee las rodajas a los 5 minutos. Deje reposar las rodajas durante al menos 5 minutos para que estén crujientes.

NOTAS

Para obtener chips de manzana más dulces, puedes hacer una mezcla de azúcar combinando una cucharadita de canela y una cucharadita de azúcar para espolvorear sobre las rodajas de manzana.



ENSALADA DE MANZANA Y PEPINO

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

CALORIAS: 141 KCAL

INGREDIENTES

- 2 pepinos ingleses
- 3 manzanas pequeñas
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- sal + pimienta

INSTRUCCIONES

1. Comience cortando los pepinos y las manzanas en trozos pequeños.
2. Agrega las manzanas y los pepinos picados a un tazón grande.
3. Para hacer el aderezo casero, en un tazón o frasco pequeño, combine los ingredientes del aderezo: aceite de oliva, vinagre de manzana, jarabe de arce, mostaza y una pizca de sal y pimienta.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de manzana y pepino. Revuelva para combinar.

NOTAS

Esta ensalada es súper rápida de preparar y tiene un aderezo dulce y picante que agrega el sabor perfecto.