

ENSALADA A LA CHILENA

Ingredientes

4 Tomates

½ Cebolla

Hojas de cilantro cortadas finamente

Sal y aceite a gusto

Preparación

1.- Pela y corta los tomates como tu prefieras, ya sea en cubos, laminas, medias lunas o gajos. Déjalos en una fuente o plato.

2.- Corta la cebolla en cubos pequeños o en delgadas plumas, pásalas por abundante agua para que queden más suaves, escurre y estrújelas bien. Agrega a los tomates y condimenta con sal y aceite a gusto. Finalmente decoras con las hojas de cilantro cortadas finamente y disfruta de tu ensalada.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	32 Kcal
Proteínas:	1.2 g
Grasa Total:	0.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	7.0 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	11 mg

