

## 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   |

