

## Cilindros de Ensalada de Pepino con Aceite de Oliva al Aroma de Albahaca



### Sirve:

6 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
small mixing bowl  
medium mixing bowl

**Valora:** ★★★★★☆

### Contribuido por:

Chef Mark Anthony

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

¡Una receta vegetariana refrescante, bonita y deliciosa!

Aceite de Oliva al Aroma de Albahaca

¼ taza de  
aceite de oliva

(60  
ml)

1 cucharadita de  
ajo picado

(5  
g)

¼ cucharadita de  
sal marina

(1.25  
g)

2 cucharadas de  
albahaca fresca, finamente picada

(30  
g)

1 cucharada de  
cilantro fresco, finamente picado

(15  
g)

⅛ cucharadita de  
pimienta roja

(.6  
g)

### Cilindros de Ensalada de Pepino

2

pepinos 1

manzana verde, cortada con Cono 1

#2 1

cucharada de zumo de limón (15 ml) 4  
taza de pepino, cortado con Cono #2 (133 g) 1/4

fresas, cortadas con Cono

#4

#### Preparación :

aguacate, pelado, sin hueso, cortado en rodajas

taza de cebolla, cortada con Cono #1 (40 g)

taza de arándanos secos (30 g)

1. En un bol

pequeño, mezcla todos los

ingredientes y

reserva.

### Cilindros de Ensalada de Pepino

1. Corta un par de buenas lonchas alargadas del medio del pepino. Guarda el resto del pepino para el relleno.
2. Coge cada loncha de pepino y une los dos extremos con un palillo de dientes. O bien, puedes hacer un corte en ángulo en cada extremo del pepino y enganchar un extremo con otro.
3. En un bol mediano, añade las manzanas y el zumo de limón y mezcla bien. Esto evitará que se pongan marrones.
4. Añade el pepino rallado y las fresas. Añade los demás ingredientes, removiendo con cuidado. Rellena los cilindros de pepino con esta mezcla y rocía con el aceite de oliva.

### Consejos:

- Añade nueces picadas para un toque crujiente.

#### Información nutricional por ración

Aceite de Oliva al Aroma de Albahaca	
<b>Calorías:</b>	84
<b>Grasa Total:</b>	9g
<b>Grasa</b>	1g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	58mg
<b>Carbohidratos:</b>	1g
<b>Fibra</b>	1g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	0g
<b>Proteína:</b>	0g

#### Cilindros de Ensalada de Pepino

**Calorías:** 166

**Grasa:** 5g

**Grasa** 1g

**Saturada:**

**Colesterol:** 0mg

**Sodio:** 6mg

**Carbohidrato:** 30g

**Fibra:** 5g

**Azúcar:** 5g

**Proteína:** 2g