

# ENSALADA VERDE

---

## INGREDIENTES

Lechuga (libre).

1 taza de apio.

1 taza de pepino.

1 pieza de jitomate.

1 taza de germen de soya.

2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen.

½ limón.

Chile tajín espolvoreado.

## PREPARACION

Lava y desinfecta los vegetales, pica el apio, pepino y jitomate en rodajas, agrégalo a la lechuga y al germen de soya, agrega aceite de olivo extra virgen crudo y el medio limón y espolvorea el chile Tajín.



**VALOR NUTRICIONAL**

Kcal 288. Carbs 19.9, Prot 2.85, Lip 10.4