



nutrición  sin fronteras



Fundació "la Caixa"



Recetario

FORMACIÓN A PERSONAS CUIDADORAS
SOBRE SALUD, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN A NIÑEZ, MUJERES EMBARAZADAS
Y ADULTOS/AS MAYORES

PRESENTADO POR:
Edith Julieta Olán Campos





Platos Principales

todas las recetas están estimadas para 12 - 15 porciones

Tortas de moringa



Ingredientes:

- 4 tazas de hojas de moringa frescas
- 1 taza de harina de trigo o miga de pan o Incaparina
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 chile verde
- 2 lb. de papas
- 1/2 cucharadita de sal
- 8 huevos
- Aceite para freír

Preparación

- Las hojas de moringa frescas, lávalas y desinfecta. Luego, escúrrelas y pícalas finamente.
- Cocine las papas y las zanahorias.
- Pique la cebolla, tomate, y chile
- Cuando estén las papas y zanahorias trítúrelas bien, y agrega las hojas de moringa y los demás vegetales picados, agrega los huevos y la harina de pan, sazonar con sal al gusto.
- Fría las tortas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.
- Retira las tortas de moringa del aceite caliente y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.



Tortas de loroco

Ingredientes:

- 2 libras de loroco
- 1/2 taza de queso rallado (queso fresco o queso duro)
- 2 cebollas picadas
- 6 tomates picados
- 6 huevos
- 1 taza de pan rallado
- 1 botella de aceite
- Sal al gusto

Preparación

- En un tazón, mezcla todos los ingredientes picados, agrega el huevo, el pan. Añade sal y pimienta al gusto.
- Toma porciones de la mezcla y forma tortas planas con las manos. Asegúrate de que las tortas tengan un grosor uniforme.
- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite para evitar que las tortas se peguen.
- Cocina las tortas en la sartén caliente hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.
- Una vez cocidas, retira las tortas de loroco de la sartén y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.



Tortas de Espinacas



- 4 manojos de espinacas frescas, lavadas y picadas
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 libra de queso rallado (puede ser quesillo u otro de tu elección)
- 1/2 taza de pan rallado
- 8 huevos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Aceite para cocinar

Preparación

- En una sartén grande, freír la cebolla y el ajo en un poco de aceite hasta que estén dorados y fragantes.
- Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se marchiten y el exceso de líquido se evapore. Retira del fuego y deja que se enfríe. (Las espinacas también pueden ser previamente cocidas)
- En un tazón grande, mezcla las espinacas cocidas con el queso rallado, el pan rallado, los huevos batidos, la sal y la pimienta. Asegúrate de que la mezcla tenga una consistencia uniforme.
- Calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio.
- Forma pequeñas tortas con la mezcla de espinacas y colócalas en la sartén caliente. Cocina cada lado durante aproximadamente 3-4 minutos o hasta que estén doradas y firmes.
- Retira las tortas de espinacas de la sartén y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Sirve las tortas de espinacas calientes.



Berenjena Rellena



Ingredientes:

- 8 berenjenas grandes
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 Chile verde picado (opcional)
- 1 zanahoria picada (opcional)
- 1 taza de papas picadas
- 1 taza de tomates frescos picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de queso rallado o quesillo
- Perejil fresco picado
- Aceite

Preparación

- Partir las berenjenas por mitad, y cocinarlas con sal, cuando esté cocidas sacarle la pulpa.
- En una cacerola mezclar los vegetales picados, en un poco de aceite, agregar sal y pimienta al gusto. cuando estén tiernos, retirar del fuego.
- Rellena cada mitad de berenjena con la mezcla de verduras
- Espolvorea queso rallado o quesillo, por encima de las berenjenas rellenas.
- Colocar en un sartén y freír con poco aceite de los dos lados hasta derretir el queso
- También pueden ser horneadas o asadas.



Yuca Salcochada



Ingredientes:

- 6 Yucas
- 8 dientes de Ajo
- Sal al gusto
- 1Cebolla
- Agua

Preparación

- Pelar y lavar la yuca y partirla en trozos
- Colocar en una olla suficiente agua con cebolla y ajo
- Cuando inicie la ebullición colocar la yuca y agregar la sal
- Esperar que se cocine bien hasta que ablande
- Servir



Rellenos de Güisquil

Ingredientes:

- 6 güisquiles grandes, pelados y cortados por la mitad
- 2 libras de queso
- 8 huevos, batidos
- 1/2 taza de harina de trigo o pan rallado
- Achiote molido, sal, pimienta y laurel al gusto.
- Aceite para freír



Preparación

Ingredientes para la salsa:

- 10 Tomates
- 1 -Cebolla
- 4 dientes de Ajos pelados
- una hoja de Laurel
- Media cucharadita de pimienta
- Sal y Achiote al gusto
- Agua

Instrucciones:

- Lavar tomates y cebolla
- Cocer los tomates con la cebolla y los ajos.
- Licuar todo
- Agregar sal, achiote, y pimienta al gusto
- Volver a cocinar la salsa y poco a poco incorporar los rellenos, hasta que hierva.
- Servir

- Pelar y partir los güisquiles en rodajas y lavarlos bien
- Hiere los güisquiles en agua con sal hasta que estén tiernos. Esto puede tomar alrededor de 10-15 minutos. Luego, escúrrelos y deja enfriar.
- Cuando enfríen las rodajas de güisquil, rellenar con un poco de queso
- Cuando estén armados los rellenos, batir los huevos a punto de nieve, agregar las yemas y harina.
- Precalentar en una cacerola suficiente aceite.
- Rebozar cada relleno en el huevo batido y freír
 - Coloca los güisquiles rellenos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Arroz aguado con chipilín y vegetales



Ingredientes:

- 3 libras de arroz blanco
- 1 manojo grande de chipilín fresco
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 3 chiles verde
- 2 zanahorias grandes
- 6 pipianes
- 4 güisquiles
- 2 dientes de ajo, picados
- 6 libras de pollo
- 2 tomates
- Sal al gusto

Preparación

- Lava el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
- Lava el chipilín y saca las hojas.
- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados.
- Agrega el arroz y las hojas de chipilín a la olla. Revuelve bien para que el arroz se mezcle con las verduras y el chipilín.
- Agregar el pollo en trozos y bien limpio
- Agregar agua, hasta que cubra el arroz
- Añade sal al gusto
- Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Cubre la olla con una tapa y cocina a fuego lento hasta que el arroz esté cocido
- Una vez que el arroz esté cocido, apaga el fuego y deja reposar la olla tapada durante unos minutos y servir caliente.

Picado de vegetales

con carne



Ingredientes:

- 3 libras de arroz blanco
- 1 manojo grande de chipilín fresco
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 3 chiles verde
- 2 zanahorias grandes
- 6 pipianes
- 4 güisquiles
- 2 dientes de ajo, picados
- 6 libras de pollo
- 2 tomates
- Sal al gusto

Preparación

- Lava el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
- Lava el chipilín y saca las hojas.
- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio.
- Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados.
- Agrega el arroz y las hojas de chipilín a la olla. Revuelve bien para que el arroz se mezcle con las verduras y el chipilín.
- Agregar el pollo en trozos y bien limpio
- Agregar agua, hasta que cubra el arroz
 - Añade sal al gusto
 - Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Cubre la olla con una tapa y cocina a fuego lento hasta que el arroz esté cocido
 - Una vez que el arroz esté cocido, apaga el fuego y deja reposar la olla tapada durante unos minutos y servir caliente.

Acompañamientos



Arroz con Alverjas



Ingredientes:

- 2 tazas de arroz (puede ser arroz blanco o integral)
- 1 taza de alverjas verdes (frescas o congeladas)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, picada en cubos pequeños (opcional)
- .1 taza de maíz
- 4 tazas de agua
- Sal al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Preparación

- 1
- Lava el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
 - Si estás utilizando alverjas frescas, límpialas y pela si es necesario.
 - Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltear.
 - Añadir las alverjas, la zanahoria y el maíz
 - Agrega las alverjas y la zanahoria (si la estás utilizando) a la olla. Cocina por unos minutos hasta que las verduras estén tiernas
 - Agrega el arroz a la olla y revuelve bien para que se mezcle con las verduras.
 - Vierte el agua caliente en la olla.
 - Agrega sal
 - Revuelve bien.
 - Cocinar a fuego lento, tapa la olla de 15-20 minutos
 - Revisar el arroz, y apagar el fuego y servir al gusto.

Frituras de Malanga



Ingredientes:

- 6 tazas de malanga pelada y rallada
- 6 huevos
- 5 dientes de ajo picados
- Sal
- Aceite vegetal para freír

Preparación

- Pela y ralla la malanga.
- Escurrir el exceso de líquido
 - En un tazón grande, combina la malanga rallada escurrida con el huevo, el ajo, la sal
- Mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Calienta suficiente aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio.
- Formar las tortas y freír
 - Toma porciones de la mezcla y forma pequeñas tortas con las manos. Puedes darles forma redonda o aplanarlas ligeramente para que se cocinen de manera uniforme.
- Calentar el aceite
- Freír las tortas
 - Fríelas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.
- Escurrir el exceso de aceite
- Servir



Puré de Vegetales



Ingredientes:

- 4 papas grandes, peladas y cortadas en trozos
- 2 ayotes (calabazas) medianos, pelados, desinfectados y cortados en trozos
- 4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche caliente
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro picado (opcional)

Preparación

- En una olla grande, coloca las papas, los ayotes (calabazas) y las zanahorias cortadas en trozos.
- Cubre los vegetales con agua fría y agrega una pizca de sal.
- Lleva la olla a ebullición a fuego alto y luego reduce el fuego a medio. Cocina los vegetales hasta que estén tiernos cuando los pinches con un tenedor, lo que tomará aproximadamente 15-20 minutos.
- Escurre los vegetales cocidos en un colador grande y luego colócalos en un tazón grande.
- Agrega la mantequilla caliente a los vegetales y comienza a machacarlos hasta obtener un puré uniforme.
- Gradualmente, agrega la leche caliente mientras continúas machacando los vegetales. La cantidad de leche puede variar según la textura que desees en el puré. Si lo prefieres más cremoso, agrega más leche. Condimenta con sal y pimienta al gusto.
- Continúa mezclando y machacando hasta que obtengas la textura deseada y todos los ingredientes estén bien combinados.
- Prueba el puré y ajusta la sazón según tus preferencias personales.



Nuegados de Yuca



Ingredientes:

Para la masa:

- 20 tazas de yuca molida
- 1 taza de harina de trigo o Incaparina (si fuera necesario)
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de anís
- 1/4 de cucharadita de sal
- 8 huevos
- 1 botella de aceite

Para el almíbar:

- 1 taza de piloncillo de panela o azúcar morena
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela

Preparación

Instrucciones:

Para la masa:

- Pela y muele la yuca. Exprime el exceso de líquido
- En un tazón grande, mezcla la yuca, la harina de trigo, el bicarbonato, anís, sal y el huevo. Amasa bien hasta obtener una mezcla homogénea
- Toma pequeñas porciones de la masa y forma bolitas
- Calienta suficiente aceite en una sartén a fuego medio. Fríe las bolitas de masa hasta que estén doradas por todos lados.
- Retira y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Para el almíbar:

- En una olla, mezcla el piloncillo o azúcar morena con el agua. Agrega la canela.
- Lleva a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento hasta que se forme un almíbar

Servir:

- Sirve los nuegados de yuca en almíbar caliente.

Fritada



Ingredientes:

- 3 libras de carne de "fritada" cocida (oreja, lengua, cachete, hígado, trompa de cerdo picada en trozos)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada en trozos
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 2 Chile verde, picado en tiras
- 12 tomates medianos, picados en cuadritos pequeños
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de achiote (opcional, para dar color)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de agua
- Aceite para freír

Preparación

- En una sartén grande o una olla, calienta el aceite a fuego medio. Agrega los trozos de fritada de cerdo y cocina hasta que estén dorados por todos lados.
- Lavar y picar todos los vegetales.
- Añade la cebolla, el ajo, el chile verde, la hierbabuena y los tomates, Cocina hasta que las verduras estén tiernas y despida su jugo
- Agrega el laurel, el orégano, el achiote (si lo estás usando), la sal y la pimienta. Revuelve bien para que las especias se mezclen con la carne y las verduras.
- Vierte una taza de agua en la mezcla, reduce el fuego a bajo, tapa la sartén u olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 1-1.5 horas o hasta que la carne esté tierna. Asegúrate de agregar más agua si es necesario para evitar que se seque.
- Sirve la fritada de cerdo sobre un lecho de yuca cocida.

Consomé Natural



Ingredientes:

- 3 libras de ajonjolí
- 1 chile ciruela grande
- 1 chile huaco
- 2 onzas Pimienta Negra
- 4 onzas Hojas de laurel
- 1 taza de achiote

Preparación

- Se tuestan todos los ingredientes uno por uno y luego se mezclan y se llevan al molino.
- Este consomé se puede utilizar en preparaciones guisadas.



Bebidas Frias



Refresco de Pitahaya



Ingredientes:

- 2 Mangos o 2 guineos
- 1 pitahaya
- 1 cucharada de vainilla
- 2 cucharadas de semillas de chía
- Azúcar para endulzar (al gusto)
- 2 tazas de leche
- Hielo (opcional)

Preparación

- Pelar y cortar la fruta en trozos.
- En una licuadora, coloca la fruta, y agregar leche, vainilla, semillas de chía, vainilla y azúcar al gusto.
- Agrega hielo si deseas una bebida fría y refrescante.



Refresco de pepino



Ingredientes:

- 6 pepinos medianos, pelados y cortados en rodajas.
- Agua
- 4 lb. de azúcar (ajusta según tu preferencia).
- Hierba buena fresca (opcional).
- Hielo al gusto.

Preparación

- Pela los pepinos y córtalos en rodajas.
- Coloca las rodajas de pepino en una licuadora junto con el agua y unas hojitas de hierbabuena.
- Licua hasta obtener una mezcla suave.
- Usa un colador de malla fina para colar la mezcla de pepino y extraer el líquido. Presiona con una cuchara para obtener la mayor cantidad de líquido posible.
- Agrega azúcar al gusto y mezcla bien hasta que se disuelva por completo. Puedes ajustar la cantidad de azúcar según tus preferencias.
- Mezcla bien, y agrégale hielo al gusto.



Refresco de Maní



Ingredientes:

- 1 Libra de maní tostado (sin sal)
- 1 rajita de canela
- Agua
- 2 lb. de azúcar (ajusta según tu preferencia)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Hielo al gusto

Preparación

- Tostar y limpiar el maní
- Tostar la canela
- Moler con agua hasta sacar una pasta
- Utiliza un colador de malla fina, para colar la mezcla de maní y obtener una leche de maní sin grumos. Puedes exprimir la pulpa para extraer toda la leche.
- Agrega azúcar al gusto y mezcla bien
- Agregar hielo al gusto



Refresco de Maracuyá



Ingredientes:

- 10 maracuyás maduras.
- Agua fría.
- 2 libras de azúcar (ajusta según tu preferencia).
- Hielo al gusto.

Preparación

- Corta los maracuyás por la mitad y utiliza una cuchara para extraer la pulpa y las semillas en un tazón. La pulpa y las semillas son lo que queremos para darle sabor al refresco.
- Agrega la pulpa y las semillas de maracuyá con azúcar y mezclar bien.
- Agregar agua y azúcar al gusto
- Servir frío o con hielo.



Limonada



Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón fresco (aproximadamente 4-6 limones).
- 1 taza de azúcar (ajusta según tu preferencia).
- 6 tazas de agua fría.
- Hielo al gusto.

Preparación

- Exprime los limones para obtener aproximadamente una taza de jugo fresco. Puedes usar un exprimidor de cítricos para facilitar este proceso.
- Agrégale el azúcar y agua
- Revuelve hasta que el azúcar se disuelva por completo.
- Refrigerar o servir con hielo

Refresco de Jamaica



Ingredientes:

- 1 libra de flores de Jamaica secas
- 4 litros de agua
- 2 libras de azúcar (o al gusto)
- Hielo al gusto

Preparación

- Lava las flores de Jamaica bajo agua corriente para quitar cualquier residuo.
- Hierve 4 tazas de agua en una olla grande.
- Agrega las flores de Jamaica al agua y cocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las flores se hayan teñido de un color rojo intenso.
- Retira la olla del fuego y cuela las flores de Jamaica, reservando el líquido.
- En un recipiente, disuelve el azúcar en el líquido de Jamaica caliente, revolviendo bien hasta que el azúcar se disuelva por completo. Puedes ajustar la cantidad de azúcar y agua según tu preferencia.
- Sirve el refresco de Jamaica con hielo al gusto.

Bebidas Cafientes



Atol de Malanga



Ingredientes:

- 2 libras de malanga pelada y cortada en trozos
- 10 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal
- Canela en polvo (opcional)

Preparación

1. Lava y pela las malangas. Luego, córtalas en trozos pequeños para facilitar su cocción.
2. En una olla grande, agrega las malangas cortadas y suficiente agua para cubrirlas. Cocina las malangas a fuego medio hasta que estén tiernas, lo que tomará aproximadamente 20-30 minutos.
3. Una vez que las malangas estén cocidas, escúrrelas y colócalas en un tazón grande. Usa un tenedor o un machacador de papas para aplastarlas hasta obtener un puré suave. Puedes agregar un poco de leche caliente si es necesario para suavizar el puré.
4. En una olla grande, calienta las 10 tazas de leche a fuego medio. Agrega la rama de canela y una pizca de sal. Revuelve ocasionalmente para evitar que la leche se queme.
5. Cuando la leche esté caliente (sin hervir), retira la rama de canela.
6. Vierte lentamente el puré de malanga en la leche caliente, revolviendo constantemente para evitar grumos. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el atol tenga una consistencia cremosa.
7. Agrega el azúcar y mezcla hasta que esté bien incorporado. Puedes ajustar la cantidad de azúcar según tu preferencia.
8. Si lo deseas, añade la esencia de vainilla para dar un toque de sabor extra.
9. Continúa cocinando a fuego bajo durante unos minutos más, revolviendo constantemente, para que los sabores se mezclen bien.
10. Sirve el atol de malanga caliente en tazas o vasos, espolvoreando un poco de canela en polvo por encima como decoración.



Chilate

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- 10 tazas de agua
- 2 cucharadas de pimienta gorda
- 2 cucharadas de jengibre picado

Preparación

- Tostar el maíz y molerlo
- Colar con una manta y suficiente agua
- Poner en una olla y agregar la pimienta y el jengibre
- Mover constantemente hasta que hierva-
- Servir caliente.



Ensaladas



Ensalada de frijoles



Ingredientes:

- 2 Tazas de Frijoles enteros cocidos
- 1 Cebolla
- 6 Rábanos
- 1 Pepino
- 1 Manojito pequeño de cilantro o perejil
- 3 Limones
- Sal

Preparación

- Lavar y limpiar bien todas las verduras, luego picar finamente los rábanos, cebolla, perejil ó cilantro, y reservar en un recipiente, también picar en trocitos el pepino.
- Agregar los frijoles enteros fríos.
- Incorporar el jugo de los limones y sazonar con sal al gusto



Ensalada de Pepino

Ingredientes:

- 6 pepinos
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de mayonesa
- 1 Cucharada de mostaza
- Sal, pimienta al gusto

Preparación

- lavar, pelar los pepinos y cortarlos en rodajas
- Picar una cebolla
- En un recipiente Agregar los pepinos, cebolla, mayonesa, mostaza, sal y pimienta al gusto y revolver.
- Refrigerar y servir -





Escabeche

Ingredientes:

- 4 zanahorias, peladas y cortadas en tiras delgadas o ralladas
- 2 coliflor grandes, separada en pequeños racimos
- 4 cebolla morada, cortada en rodajas finas
- 4 tazas de ejotes, cortados en trozos pequeños
- 4 Chiles verde cortado en tiras delgadas
- 2 tazas de vinagre
- 2 tazas de agua
- sal al gusto
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- pimienta negra molida al gusto
- 6 dientes de ajo, pelados y machacados
- Aceite de vegetal para saltear las verduras

Preparación

- Lava y corta todas las verduras según las indicaciones.
- En una olla grande, lleva agua a ebullición y blanquea las zanahorias, coliflor, ejotes y chile verde durante aproximadamente 3 minutos. Luego, escúrrelos y enfríalos inmediatamente.
- En una cacerola, saltear con aceite cada iniciando con la cebolla, los ajos y el chile verde, añadir los otros vegetales, agregar el vinagre, el agua, la sal, la hoja de laurel, pimienta y la mostaza Lleva la mezcla a ebullición y cocina a fuego lento durante unos 5 minutos.
- Servir cuando esté frío.



Ensalada de Repollo



Ingredientes:

- 4 tazas de repollo, rallado o cortado finamente
- 1 taza de cebolla morada, finamente picada
- Mayonesa y mostaza al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Ralla o corta finamente el repollo.
- Pica finamente la cebolla morada.
 - En agua hervida con sal, deja reposar unos 5 minutos el repollo y la cebolla rallada. Colar.
- Cuando esté frío agregar mayonesa, mostaza y pimienta al gusto.
- Refrigerar y servir con el plato principal.



Ensalada Fresca



Ingredientes:

- 1 Lechuga
- 5 Tomates en rodajas
- 4 Pepinos, cortado en rodajas.
- 2 Zanahorias ralladas.
- 6 Rabanitos, cortados en rodajas finas.
- 1 Cebolla roja o cebolla morada, cortada en rodajas finas.
- Sal y limón al gusto

Preparación

- Limpiar y desinfectar todos los ingredientes
- Partir en rodajas, el pepino, rábano, tomates
- Rallar la zanahoria.
- Picar la Lechuga
- Incorporar todo en un recipiente grande y agregar sal, limón y pimienta al gusto, ya para servir.

