



## Ensalada de Tomate Cereza y Limón



- Ingredientes:** Rinde 4 porciones
- 1 Libra de tomates tipo cereza o 3 tazas de tomates tipo uva, corte por la mitad o, en cuatro partes si son grandes
  - 2 Limones grandes (ralle 2 cdtas. de cáscara de limón para más sabor)
  - 1 Cda. de azúcar
  - 3 Cdas. de cebolla verde picada
  - 2 Cdtas. de aceite de olivo
  - 1/2 Cda. de sal
  - 1/4 Cda. de pimienta.

**Preparación:** Corte la cáscara sobrante de los limones, incluyendo todo lo blanco y deséchela. Corte los gajos en forma de cruz de 1/4 de pulgada. Mézclelos cuidadosamente con el azúcar en un recipiente. Agregue el resto de los ingredientes, incluyendo la cáscara de limón rayada. Tape y déjela reposar a temperatura ambiente, por 15 minutos.

**Información nutricional por 1 porción:** *Calorías 52, Grasa 2gm, Grasa Saturada <1gm, Carbohidratos 8gm, Fibra 2gm, Sodio 294 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Tomate Cereza y Limón



- Ingredientes:** Rinde 4 porciones
- 1 Libra de tomates tipo cereza o 3 tazas de tomates tipo uva, corte por la mitad o, en cuatro partes si son grandes
  - 2 Limones grandes (ralle 2 cdtas. de cáscara de limón para más sabor)
  - 1 Cda. de azúcar
  - 3 Cdas. de cebolla verde picada
  - 2 Cdtas. de aceite de olivo
  - 1/2 Cda. de sal
  - 1/4 Cda. de pimienta.

**Preparación:** Corte la cáscara sobrante de los limones, incluyendo todo lo blanco y deséchela. Corte los gajos en forma de cruz de 1/4 de pulgada. Mézclelos cuidadosamente con el azúcar en un recipiente. Agregue el resto de los ingredientes, incluyendo la cáscara de limón rayada. Tape y déjela reposar a temperatura ambiente, por 15 minutos.

**Información nutricional por 1 porción:** *Calorías 52, Grasa 2gm, Grasa Saturada <1gm, Carbohidratos 8gm, Fibra 2gm, Sodio 294 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Tomate Cereza y Limón



- Ingredientes:** Rinde 4 porciones
- 1 Libra de tomates tipo cereza o 3 tazas de tomates tipo uva, corte por la mitad o, en cuatro partes si son grandes
  - 2 Limones grandes (ralle 2 cdtas. de cáscara de limón para más sabor)
  - 1 Cda. de azúcar
  - 3 Cdas. de cebolla verde picada
  - 2 Cdtas. de aceite de olivo
  - 1/2 Cda. de sal
  - 1/4 Cda. de pimienta.

**Preparación:** Corte la cáscara sobrante de los limones, incluyendo todo lo blanco y deséchela. Corte los gajos en forma de cruz de 1/4 de pulgada. Mézclelos cuidadosamente con el azúcar en un recipiente. Agregue el resto de los ingredientes, incluyendo la cáscara de limón rayada. Tape y déjela reposar a temperatura ambiente, por 15 minutos.

**Información nutricional por 1 porción:** *Calorías 52, Grasa 2gm, Grasa Saturada <1gm, Carbohidratos 8gm, Fibra 2gm, Sodio 294 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Tomate Cereza y Limón



- Ingredientes:** Rinde 4 porciones
- 1 Libra de tomates tipo cereza o 3 tazas de tomates tipo uva, corte por la mitad o, en cuatro partes si son grandes
  - 2 Limones grandes (ralle 2 cdtas. de cáscara de limón para más sabor)
  - 1 Cda. de azúcar
  - 3 Cdas. de cebolla verde picada
  - 2 Cdtas. de aceite de olivo
  - 1/2 Cda. de sal
  - 1/4 Cda. de pimienta.

**Preparación:** Corte la cáscara sobrante de los limones, incluyendo todo lo blanco y deséchela. Corte los gajos en forma de cruz de 1/4 de pulgada. Mézclelos cuidadosamente con el azúcar en un recipiente. Agregue el resto de los ingredientes, incluyendo la cáscara de limón rayada. Tape y déjela reposar a temperatura ambiente, por 15 minutos.

**Información nutricional por 1 porción:** *Calorías 52, Grasa 2gm, Grasa Saturada <1gm, Carbohidratos 8gm, Fibra 2gm, Sodio 294 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010