

 <p><b>Universidad de Santander</b>  <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small>  <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p><b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b>  <b>Bienestar Universitario</b></p>	
	<p><b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>MENSAJES SALUDABLES</b></p>	<p>Número 031/A/2017</p>

## **RECETA DEL DÍA**

Esta maravillosa ensalada hecha con pepino, tomate y aguacate, combina ingredientes muy saludables, y es perfecta para los meses más calurosos. La combinación de estos tres ingredientes en una ensalada, hacen que sea la receta perfecta.

Aquí te explicamos la razón:

El pepino contiene agua, por lo tanto es muy hidratante, esencial para combatir el calor, contiene propiedades antiinflamatorias y es rico en vitaminas B5, C y K, potasio, magnesio, fibra y otras vitaminas y minerales necesarios para que tu cuerpo elimine toxinas

Los tomates son una fuente concentrada de licopeno, un antioxidante carotenoide que le da ese color rojo y puede reducir significativamente el riesgo de accidente cerebrovasculares y cáncer.

La mejor parte es que la grasa saludable del aguacate ayuda al cuerpo a absorber más licopeno, lo que hace que estos ingredientes se combinen y se complementen perfectamente entre sí.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**4 raciones;**

**Ingredientes:**



**Universidad  
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
031/A/2017

- 4 tomates medianos troceados
- 1 pepino grande troceados
- Media cebolla a rodajas
- 1 aguacate cortado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Una pizca de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto



### **Preparación:**

1. Corta todos los ingredientes y colócalos en un ensaladera o fuente.
2. Añade aceite de oliva y jugo de limón. Mezcla suavemente todos los ingredientes.
3. Justo antes de servir, añade la sal y la pimienta.

**Nota:** Si no te gusta el cilantro, el eneldo fresco puede ser un buen sustituto

 <p><b>Universidad de Santander</b>  <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small>  <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Universitario</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	Número 031/A/2017

## WEB GRAFIA

*Receta del día: Ensalada de aguacate, pepino y tomate..* [En línea]. [Fecha de consulta: julio 14 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=11535>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<https://luxveritatem.wordpress.com/2011/10/08/el-tomate-previene-el-cancer-de-prostata-y-mejora-la-piel/tomate/>

<http://versveld.com/index.php/verduras/pepino.html#.WWz2zliGOUk>

<http://lyfruits.com/aguacates/>