

Ensalada de Pepino y Gambas

El pepino una de las hortalizas con menor aporte calórico que hay, apenas 10kcal cada 100g, además tiene un gran poder saciante, es diurético y por ello muy recomendado en dietas de adelgazamiento. Los pepinos contienen un polifenol conocido como **fisetina**, que juega un papel importante en la actividad cerebral y en la salud mental. Recientes estudios científicos lo relacionan con la **protección de las células nerviosas**, reduciendo su deterioro normal típico de la edad.

INGREDIENTES:

- 250g Pepino (tipo "holandés")
- 120g Gambitas peladas
- 3 Cucharadas Yogur natural
- Un guisante de wasabi (opcional)
- ¼ Cucharadita jengibre molido
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita semillas de sésamo (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Preparar el aliño: mezclar el yogur con el wasabi, ajo y jengibre hasta que esté más homogéneo.
2. Lavar el pepino y cortar en rodajas finas (dejar la piel).
3. Agregar el pepino y gambitas al aderezo de yogur y espolvorear con semillas de sésamo para decorar.