



RECETAS

[Inicio](#) > [Recetas](#) > Ensalada de pepino



Por momentos



24 octubre, 2022

[¿Qué tal te pareció esta receta? >](#)

Ensalada de pepino

Aprende a preparar un bowl de deliciosa ensalada de pepino acompañada del mejor sabor del campo y el mar con los garbanzos y con nuestro [Atún Zenú](#), no querrás volver a probar otras ensaladas, porque todos los ingredientes aportan un sabor indiscutible que se disfruta en cada bocado.

20 min.

2 porciones

Compartir



Imprimir

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

- 1/2 pepino mediano cortado en media lunas
- 1 tarro de [garbanzos Zenú](#)
- 1/2 cebolla roja cortada finamente
- 10 tomates Cherry cortados al medio
- 10 aceitunas negras o verdes sin semilla cortadas al medio
- Brotes o germinados para finalizar, dar sabor y decorar.

Ingredientes para la vinagreta cremosa de aguacate:

- 1 aguacate has maduro
- 4 cucharadas de yogurt griego
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- 1/2 cucharadita de sal
- Jugo de medio limón
- 1/2 taza de hojas y tallos de cilantro (o cantidad al gusto)
- Pimienta al gusto
- 1/4 de taza de agua

Preparación

Preparación de la ensalada de pepino:

1. En un bowl mezclar todos los ingredientes de la ensalada menos los brotes que se ponen al final.
2. En una licuadora mezclar muy bien todos los ingredientes para la vinagreta cremosa hasta obtener una textura homogénea, agregar un poco más de agua de ser necesario.
3. Servir con los brotes encima para decorar y disfrutar.

Productos relacionados



[Lomos De Atún En Agua](#)



**GARBANZOS
AL NATURAL**
180g

[Garbanzos Al Natural](#)

COMPRAR PRODUCTOS ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

También te puede gustar



abril, 2022

Receta de ensalada fresca

Una vez prepares esta ensalada fresca de atún, no querrás...

[Conoce más](#) →

17 julio, 2019

Ensalada de Vegetales

Una opción vegetariana para que disfrutes el sabor de est...

[Conoce más](#) →

25 marzo, 2022

Ensalada de aguacate y atún

Decidimos reinventar la clásica preparación de la ensalad...

[Conoce más](#) →[Descubre más](#) >

Productos

- Atún
- Carnes frías y Embutidos
- Vegetales y Ensaladas
- Pasabocas y Snacks
- Apanados
- Especialidades
- Carnes preparadas
- Platos listos
- Papas

Recetas

- Otras recetas
- Por momentos
- Por productos
- Por tiempo

Curiosidades

- Entérate

Nosotros

- Somos Zenú

Contacto

- Contáctenos

[COMPRAR PRODUCTOS](#) ▾

Descubre lo que hacemos para alimentarte con confianza

Ver video

X



TOS ▾ RECETAS ▾ EMPRENDE NOSOTROS CURIOSIDADES CONTACTO

INDUSTRIAS DE ALIMENTOS ZENU S.A.S Carrera 64C # 104705 TELEFONO (00 + el indicativo de la ciudad) 470 52 22 Medellín - Colombia

Línea de atención al cliente en el resto del país: **01 8000 519 368**



 **COMPRAR PRODUCTOS** ▾