

Ensalada de Tomate y Pepino Cohombro *12 servings*



Ingredientes

- 4 tomates grandes, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubos
- 1 pepino grande, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
- 1 taza de cebolla roja, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 1 taza de pimiento verde, frotado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picado
- 1/3 taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de azúcar

Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 105mg, Total de carbohidratos 5g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento verde y el perejil.
3. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de vinagre sobre las verduras. Mezclar bien.
5. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Tomate y Pepino Cohombro *12 servings*



Ingredientes

- 4 tomates grandes, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubos
- 1 pepino grande, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
- 1 taza de cebolla roja, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 1 taza de pimiento verde, frotado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picado
- 1/3 taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de azúcar

Información nutricional por porción: Calorías 30, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 105mg, Total de carbohidratos 5g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine los tomates, el pepino, la cebolla, el pimiento verde y el perejil.
3. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el ajo, la sal, la pimienta y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de vinagre sobre las verduras. Mezclar bien.
5. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu