

Ensalada de pepino y tomate

Preparación: 15
min
Rinde hasta 4
porciones



Ingredientes

- 1 cabeza de lechuga romana
- 1 pepino mediano
- 1 tomate grande, o 1 taza de tomates pequeños (cherry)
- 1/2 taza de queso rallado (opcional)

Aderezo:

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mermelada de naranja
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Lave la lechuga. Córte-la en trozos del tamaño de un bocado y agréguelos a un tazón grande.
2. Pique el tomate (si utiliza tomates pequeños, córtelos por la mitad.) Agregue al tazón.
3. Corte el pepino en rodajas y agregue al tazón.
4. Agregue el queso al tazón, si lo usa.

Aderezo:

1. Agregue todos los ingredientes del aderezo a un tazón pequeño o a un frasco de vidrio. Mezcle.
2. Vierta el aderezo sobre la ensalada.
3. ¡Buen provecho!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.



Public Health



NC SNAP-ED

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org