



Ensalada de verano de durazno y tomate

Preparación: 15 min

Rinde ~4 tazas

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla roja rebanada
- 1/2 libra de duraznos (entre 2-3), sin huesco y cortados en cubos
- 1/2 libra de tomates (entre 2-3), cortados en cubos
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de queso feta
- 2 cucharadas de albahaca picada

Instrucciones



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

1. Combine la cebolla, los duraznos, y los tomates en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, combine el vinagre, el aceite de oliva, la miel, la sal, y la pimienta. Mezcle bien con un tenedor.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle para cubrir.
4. Rocíe encima el queso feta y la albahaca y sirva!

Esta receta fue adaptada de www.myrecipes.com



Public Health

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org