

Ensalada de pepino y tomate

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Este plato ligero y refrescante es una guarnición maravillosa para el verano.



jsyfruitveggies.org

Ensalada de pepino y tomate

6 porciones • Porción: 1 taza

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

Intente cultivar sus propios pepinos y tomates en un jardín de verano.

Ingredientes:

- 2 pepinos en rodajas
- 3 tomates picados
- 1 cebolla en rodajas
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de orégano (opcional)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Combinar todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Enfriar durante una hora.
3. Mezclar y servir. ¡Disfrutar!
4. Refrigerar las sobras.