

Plum Cucumber Salad

Yield : 6 servings

Ingredients

6 black or red **plums**, diced
1½ cups **cucumbers**, diced
½ red **onion**, diced
1 orange **bell pepper**, diced
2 Tbs **balsamic vinegar**
1 Tbs **vegetable oil**
salt and **pepper** to taste

Optional: cilantro or arugula

Instructions

1. In a large bowl combine plums, cucumber, onion, pepper and cilantro/arugula
2. In a small bowl, whisk vinegar, oil, salt and pepper
3. Add dressing to the large bowl and toss well
4. Refrigerate leftovers



Nutrition Information

Serving Size: 1 Cup

Calories: 160

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 81mg

Carbohydrates: 35g

Added Sugar: 0g

Fiber: 7g

Ensalada de Ciruela Fresca y Pepino

6 porciones

Ingredientes:

6 **ciruelas frescas rojas o moradas**, picadas en trozos pequeños
1½ tazas de **pepinos** picados
½ cebolla morada, picada
1 **chile dulce anaranjado**, picado
2 cucharadas de **aceite balsámico**
1 cucharada de **aceite vegetal**
sal y **pimienta** al gusto

Opcional: culantro o arúgula,

Preparación:

1. En un tazón, mezcle las ciruelas, pepino, cebolla, chile y culantro/arúgula
2. En otro tazón, mezcle el vinagre, aceite, sal y pimienta
3. Mezcle aderezo con vegetales
4. Servir



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 160

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 81mg

Carbohidratos: 35g

Azúcar Agregada: 0g

Fibra: 7g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT