

Cucumber Salad with Tomatoes

Yield : 4 servings

Ingredients

2 cups **cucumber**, diced
1 cup **tomato**, seeded and diced
¼ cup **onion**, chopped sweet
2 cups **couscous or rice**, cooked
2 tsp **dill weed**, chopped dried or fresh
½ cup **Italian salad dressing**, low-fat



Nutrition Information

Serving Size: 1¼ cups

Calories: 150
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 4g
Sodium: 280mg
Carbohydrates: 25g
Added Sugar: 1g
Fiber: 2g

Instructions

1. Toss together the cucumbers, tomatoes, onions, couscous (or rice), dill, and salad dressing.
2. Chill for 1 hour (optional, this will blend and enhance flavors)

Ensalada de Couscous con Pepino y Tomate

4 porciones

Ingredientes:

2 tazas de **pepino**, picado
1 taza de **tomate**, sin semillas y picado
¼ taza de **cebolla**, blanca picada
2 tazas de **couscous o arroz**, cocinado
2 cucharaditas de **eneldo**, fresco y picado
½ taza de **aderezo italiano para ensalada**, bajo en grasa



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1¼ tazas

Calorías: 150
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 4g
Sodio: 280mg
Carbohidratos Totales: 25g
Azúcar Agregada: 1g
Fibra: 2g

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Refrigere por 1 hora.



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