

Plum Cucumber Salad

6 Servings

Ingredients

- 6 black or red **plums**, diced
- 1 ½ cups diced **cucumbers** (about 1 medium cucumber)
- ½ red **onion**, diced
- 1 orange **bell pepper**, diced
- 2 Tbs **balsamic vinegar**
- 1 Tbs **vegetable oil**

Optional: ¼ cup cilantro or arugula, ¼ tsp salt and pepper

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. Or combine these ingredients in a small jar and shake.
3. Add dressing to the salad and toss.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 70

Total Fat: 2.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 1g

Sodium: 0mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 0g

Fiber: 2g

Ensalada de Ciruela Fresca y Pepino

6 Porciones

Ingredientes

- 6 **ciruelas** frescas, rojas o moradas, picadas
- 1 ½ tazas de **pepinos**, picados
- ½ **cebolla roja**, picada
- 1 **chile dulce anaranjado**, picado
- 2 cucharadas de **aceite balsámico**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**

Opcional: culantro o arúgula, ¼ cucharadita de sal y pimienta

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.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 70

Grasa Total: 2.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 1g

Sodio: 0mg

Carbohidratos: 12g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 2g

