

Crunch on Pepinos!

Sabías...

Los pepinos son bajos en calorías, una buena fuente de vitamina C, vitamina K, fibra y son 96% de agua para ayudarlo a mantenerse bien hidratado.

Recetas fáciles para pepinos

¡Refrescante, nutritivo y fácil de agregar a las comidas y meriendas!



Ingredientes

2 tazas de pepinos cortados en cubitos
1 taza de tomate sin semillas y cortado en cubitos
1/4 taza de cebolla dulce picada
2 tazas de cuscús o arroz cocido
2 cucharaditas de hierba de eneldo
1/2 taza de aderezo para ensalada italiano bajo en grasa

Ensalada de pepino con tomate

HACE 5 TAZAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3/4 TAZA

Direcciones

Mezcle el pepino, los tomates, las cebollas, el cuscús o el arroz cocido, el eneldo y el aderezo para ensaladas.

Para obtener el mejor sabor, enfríe durante 1 hora antes de servir.

Notas

¡Use arroz integral para incluir granos integrales!

Gran sopa de gazpacho

HACE 4 TAZAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Ingredientes

1 pimiento verde
1 pepino
1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos con jugo
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de pimienta negra

Direcciones

Lave la pimienta y el pepino. Luego pelar el pepino.
Picar la pimienta y el pepino muy finamente.
En un tazón mediano, agregue el resto de los ingredientes a las verduras.
Refrigere por al menos dos horas antes de servir. Servir frío.



Ensalada de verduras y pasta de verano

HACE 6 TAZAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Direcciones

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría. Coloque en un tazón grande. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.

Notas

Use cualquier verdura colorida que tenga a mano. Pruebe zanahorias, tomates cherry, cebollas verdes o guisantes congelados.
Potenciadores de sabor y proteínas: 1 taza de pollo o jamón cocido en cubitos; 1 taza de garbanzos.



Ingredientes

3 tazas de pasta integral sin cocer
1 taza de brócoli picado
1 taza de pepino pelado y cortado en cubitos
1 taza de calabaza de verano en rodajas
3/4 taza de aderezo para ensalada italiana