

## Ensalada de Pepino Cohombro con Tomates

*Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.*

### Ingredientes:

- 2 tazas de **pepino cohombro** en trozos
- 1 taza de **tomate** en trozos y sin semillas
- 1/4 taza de **cebolla dulce**, picada
- 2 tazas de “**couscous**” o **arroz**, cocinado
- 2 cucharaditas de **hojas de eneldo (dill weed)**
- 1/2 taza de **aderezo italiano para ensalada**, bajo en grasa

### Preparación:

1. Eche juntos el pepino, los tomates, la cebolla, el “couscous” o arroz, el eneldo, y el aderezo para ensalada.
2. Para un mejor sabor, déjelo reposar por 1 hora antes de servir.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (101g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 35	<b>Calories from Fat</b> 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories    2,000    2,500
Total Fat	Less Than 65g    80g
Saturated Fat	Less Than 20g    25g
Cholesterol	Less Than 300mg    300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**6 porciones de 2/3 tazas  
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>