

Ensalada de Tomate, Pepino y Cebolla Roja

6 Porciones

2 pepinos grandes sin semilla y cortados a la mitad en rebanadas a lo largo.

1/3 de taza de vinagre de vino tinto

1 cucharada de azucar

1 cucharadita de sal

3 tomates grandes picados

2/3 taza de cebolla roja, picada

1/2 taza de hierbas frescas picadas

En un recipiente grande, combina el pepino, vinagre, azucar y sal. Dejala reposar a temperatura ambiente por 1 hora; revuelve ocasionalmente. Agrega el tomate, cebolla, hierbas y aceite al pepino; revuelve para combinar. Ponle sal y pimienta al gusto.



Consejos de seguridad de la comida del mercado de agricultores

Los productos pueden contaminarse con patógenos de la tierra o de agua contaminada. Para proteger a su familia:

- Lave las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes y después de manejar un producto fresco.
- Refrigere o enfrie los productos inmediatamente.
- Lave a fondo todos los productos frescos debajo de agua fluyendo.
- Talle los productos firmes con un cepillo limpio y de cerdas duras.
- No contamine los productos con carne cruda, pescado, aves o huevo.

Información Nutricional por porción:

Calorías 106; Grasa 7g; Colesterol 0mg; Sodio 200mg; Carbohidratos 11g; Fibra 2g; Proteína 2g

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.