

Crunchy Cucumber-Dill Salad

Servings: 4 | Adapted from American Diabetes Association

Add this vegetable salad bursting with flavor to your next meal!

INGREDIENTS

- ▶ 1 Tbsp fresh lemon juice
- ▶ 2 tsp olive oil, extra virgin
- ▶ 1/4 tsp pepper
- ▶ 2 cucumbers
- ▶ 1/2 small red onion
- ▶ 1 Tbsp fresh, chopped dill (or 1 tsp dried)



DIRECTIONS

- In a small bowl, whisk together the lemon juice, oil, and pepper.
- Peel the cucumbers and slice them in half lengthwise. Thinly slice the halves into half-moon-shaped pieces, and place them in a medium bowl.
- Thinly slice the onion and add it to the bowl.
- Sprinkle dill on top of the cucumbers and onions.
- Add the lemon juice mixture and toss well to coat.
- Cover and chill for 1-2 hours, then serve.

Ensalada de pepino y eneldo

Porciones: 4 | Adaptado de la Asociación Americana de la Diabetes

Sirva esta crujiente ensalada repleta de sabrosas verduras en su próxima comida.

INGREDIENTES

- ▶ 1 cucharada de jugo de limón amarillo fresco
- ▶ 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1/4 cucharadita de pimienta
- ▶ 2 pepinos
- ▶ 1/2 cebolla morada pequeña
- ▶ 1 cucharada de eneldo fresco picado (o 1 cucharadita de eneldo seco)



INSTRUCCIONES

- En un tazón pequeño, bata el jugo de limón, el aceite y la pimienta.
- Pele los pepinos y córtelos en mitades a lo largo. Corte las mitades en láminas finas en forma de media luna y colóquelas en un tazón mediano.
- Corte la cebolla en rebanadas finas y agréguelas al tazón.
- Espolvoree los pepinos y cebollas con el eneldo.
- Agregue la vinagreta y mezcle bien hasta cubrir los pepinos.
- Cubra y enfríe durante 1 a 2 horas, y sirva.