

Cucumber Watermelon Salad

4 Servings

Ingredients

2 Tbs **lime juice**

¼ cup minced **fresh parsley, cilantro or mint**

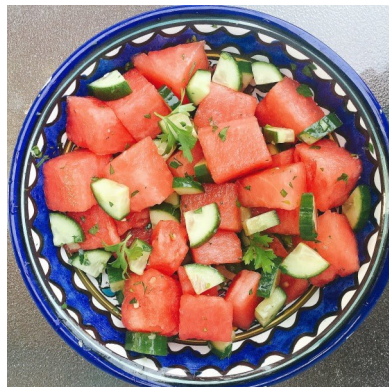
2 medium **cucumbers**, washed, sliced lengthwise then sliced crosswise

3 cups **watermelon**, cut in 1-inch cubes (about 1 pound)

Optional: ½ cup crumbled feta cheese

Instructions

1. Combine the lime juice and fresh herbs in a large bowl.
2. Add the cucumbers; toss with a rubber spatula, coating all cucumber pieces. Add the watermelon; fold in gently.
3. *Optional: cover, and set aside for 1 hour to allow flavors to blend*



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 50

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 1g

Sodium: 0mg

Carbohydrates: 11g

Added Sugar: 0g

Fiber: 1g

Ensalada de Sandía con Pepino

4 Porciones

Ingredientes

2 cucharadas de **jugo de lima**

¼ taza de **perejil, cilantro o menta fresca**, picado (a)

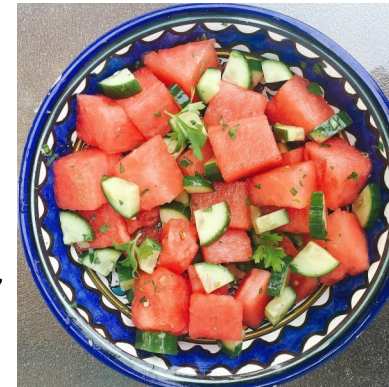
2 **pepinos** medianos, lavados, cortados a lo largo y luego tajadeados transversalmente

3 tazas de **sandía**, picada en trozos de 1 pulgada (aproximadamente 1 sandía de 1 libra)

Opcional: ½ taza de queso feta desmenuzado

Preparación

1. Combine el jugo de lima y las hierbas frescas en un tazón grande.
2. Agregue el pepino y mezcle bien. Incorpore la sandía cuidadosamente.
3. *Opcional: cubra y deje reposar por 1 hora para mayor sabor*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 50

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 1g

Sodio: 0mg

Carbohidratos: 11g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 1g

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).