

Pomegranate and Cucumber Salad

Makes 5 servings.
Prep time: 20 minutes

Ingredients:

2 large cucumbers
3 cups chopped fresh cilantro
1 cup pomegranate seeds
3 tablespoons extra-virgin olive oil
2 tablespoons lime juice
1 scallion, thinly sliced
½ teaspoon salt
¼ teaspoon ground pepper
½ cup crumbled feta cheese

1. Peel cucumbers and halve lengthwise. Remove seeds; cut into 1/4-inch slices.
2. Combine the cucumbers in a large bowl with cilantro, pomegranate seeds, oil, lime juice, scallion, salt, and pepper.
3. Serve topped with feta.



Nutrition information per serving: Calories 163, Carbohydrate 10.7g, Fiber 2.6g, Protein 3.7g, Total Fat 12g, Saturated Fat 3.5g, Sodium 378mg



Adapted from *Eatingwell.com*
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de pepino y granada

Rinde 5 porciones.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

2 pepinos grandes
3 tazas de cilantro fresco picado
1 taza de semillas de granada
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de jugo de limón
1 cebolleta, cortada en rodajas finas
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta molida
1/2 taza de queso feta desmenuzado

1. Pelar pepinos y reducir a la mitad a lo largo. Retire las semillas; cortar en rodajas de 1/4 de pulgada.
2. Combine los pepinos en un tazón grande con cilantro, semillas de granada, aceite, jugo de limón, cebolleta, sal y pimienta.
3. Servir cubierto con feta.



Información nutricional por porción: Calorías 163, Carbohidratos 10.7g, Fibra 2.6g, Proteínas 3.7g, Grasa Total 12g, Grasa Saturada 3.5g, Sodio 378mg



Adaptación de: *Eatingwell.com*
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.