



## ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE

### Ingredientes (5 porciones)

- 2 tazas de pepino
- 1 taza de tomate picado
- 1/4 de cebolla dulce
- 2 tazas de couscous o arroz
- 2 cucharaditas de eneldo
- 1/2 de taza de aderezo Italiano para ensalada



## Preparación (15 minutos)

1. En un tazón grande agregar y mezclar todos los ingredientes.
2. Para mejores resultados, esperar una hora antes de servir.

## 5 Beneficios del pepino

- Protege el cerebro
- Reduce el riesgo de cancer
- Antioxidante
- Anti-estrés
- Salud cardiaca





## CUCUMBER SALAD WITH TOMATOES

### Ingredients (5 servings)

- 2 cups of cucumber
- 1 cup of tomato
- 1/4 cup of sweet onion
- 2 cups of couscous or rice
- 2 teaspoons of dill
- 1/2 cup Italian salad dressing



## Preparation (15 minutes)

1. In a large bowl, mix together all the ingredients.
2. For best flavor, chill for 1 hour before serving.

## 5 Benefits of cucumber

- Protect the brain
- Reduce the risk of cancer
- Antioxidant
- Anti-stress
- Heart health

