

Summer Sides

Great for a picnic or BBQ, these recipes are low in cholesterol and fat, and are an amazing source of fiber and vitamins A and C. They can be prepared a day in advance and refrigerated until use.

Grapefruit and Avocado Salad

(Serves 4)

Ingredients

- 2 large red grapefruits - peeled and sectioned
- 2 avocados - peeled, pitted, and sliced
- 2 1/2 tablespoons orange juice
- 2 1/2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon honey
- Salt and black pepper

Directions

1. Arrange the grapefruit sections and avocado slices attractively in a shallow serving dish.
2. In a bowl, whisk together the orange juice, olive oil, lime juice, and honey until well combined. Drizzle the dressing over the grapefruit and avocado slices.
3. Season to taste with salt and black pepper. Serve and enjoy!

TIP: Coat the avocado immediately after cutting with lime juice to ensure it stays nice and green.

Tomato and Watermelon Salad

(Serves 4)

Ingredients

- 6 cups seedless watermelon
- 4 large tomatoes
- 1 small package Queso Fresco cheese
- Olive oil
- Lemon juice or red wine vinegar
- Salt and black pepper

Directions

1. Cut tomatoes and watermelon into chunks, removing seeds if any.
2. Combine both ingredients in a large bowl.
3. Drizzle with olive oil and lemon juice or red wine vinegar. Top with crumbled Queso Fresco and toss.
4. Check seasoning and sprinkle with salt and pepper to taste.

TIP: If making it in advance, add cheese just before serving. The salt in the cheese causes the watermelon to leak if left too long.

Balsamic Basil Corn Salad

(Serves 4)

Ingredients

- 4 ears raw corn (or 2 cans, rinsed)
- 1 cup lightly packed basil
- 2 plum tomatoes
- 1/4 teaspoon salt
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 tablespoon white balsamic vinegar

Directions

1. Cut the kernels from the corn, cut the basil in thin strips, dice the tomato into 1/4-inch pieces, and toss them all together.
2. Dress with the salt, olive oil, and balsamic vinegar. Enjoy!

Cutting corn off the cob:

Corn can be eaten raw or cooked, and on or off the cob. To cut corn off the cob, hold corn (husk removed) upright in a large bowl. Carefully cut down the sides of the cob to remove kernels. Rotate cob and repeat.

Nutrition Facts

- Avocados are naturally sodium-free and rich in monounsaturated fats, which help lower cholesterol.
- Ever notice how watermelon quenches your thirst? That's because it is 92% water, making it a great snack on a hot day. Cheers, watermelon!
- Corn contains fiber, which helps to keep you regular.
- Grapefruit helps your body absorb vitamin C.

"Tips and Tricks"

- You can use your leftover balsamic vinegar to create a healthy soda with seltzer.
- If you are a diabetic, make sure to be aware that watermelon falls on the high end of the glycemic index.

Guarniciones de verano

¡Ideales para un picnic o una parrillada! Estas recetas son bajas en grasa y colesterol, y son una magnífica fuente de fibra, vitaminas A y C. Se pueden preparar un día antes y refrigerar hasta servir.

Ensalada de aguacate y toronja

(4 porciones)

Ingredientes

- 2 toronjas rojas - grandes, peladas y en gajos
- 2 aguacates - pelados, sin semilla central y en rebanadas
- 2 1/2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta negra

Instrucciones

1. Coloque las rebanadas de toronja y aguacate atractivamente en un plato de servir poco profundo.
2. En un tazón, mezcle el jugo de naranja, el aceite de oliva, el jugo de limón y la miel hasta que estén bien combinados. Agregue el aderezo sobre las rebanadas de toronja y aguacate.
3. Sazone al gusto con sal y pimienta negra y sirva. ¡Buen provecho!

CONSEJO: Cubra el aguacate con jugo de limón inmediatamente después de cortarlo para que permanezca apetitoso y verde.

Ensalada de sandía y tomate

(4 porciones)

Ingredientes

- 6 tazas de sandía sin semillas
- 4 tomates grandes
- 1 paquete pequeño de queso fresco
- Aceite de oliva
- Jugo de limón o vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Corte los tomates y la sandía en cubitos, quitando las semillas si hay.
2. Combine ambos ingredientes en un tazón grande.
3. Rocíe con aceite de oliva extra virgen y el jugo de limón o vinagre de vino tinto. Cubra con trozos de queso fresco y revuelva. Pruebe el sazón y añada sal y pimienta al gusto.

CONSEJO: Si la prepara con anticipación, agregue el queso justo antes de servir porque la sal en el queso hace que la sandía filtre demasiado líquido.

Ensalada de maíz, albahaca y vinagre balsámico

(4 porciones)

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz (o 2 latas, lavadas)
- 1 taza de albahaca ligeramente apilada
- 2 tomates ciruela
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco

Instrucciones

1. Corte los granos de maíz, la albahaca en tiras finas, el tomate en dados de 1/4 pulgada y mezcle bien.
2. Aderece con la sal, el aceite de oliva y el vinagre balsámico. ¡Buen provecho!

CÓMO CORTAR EL MAÍZ DE LA MAZORCA :

El maíz puede comerse crudo o cocido, de la mazorca o sin ella. Para cortar el maíz, sujete la mazorca (sin las hojas) verticalmente en un tazón grande. Corte los lados de la mazorca con cuidado, girándola según sea necesario para cortar todo el maíz.

Datos Nutricionales

- Los aguacates son naturalmente libres de sodio y ricos en grasas mono-insaturadas, lo cual ayuda a bajar el colesterol.
- ¿Ha notado cómo la sandía sacia la sed? Se debe a que el 92% de esta fruta es agua, lo que la hace un bocadillo perfecto en un día caluroso. ¡A tu salud, sandía!
- El maíz contiene fibra que ayuda con la regularidad intestinal.
- La toronja ayuda a tu cuerpo a absorber la vitamina C.

“Consejos y trucos”

- Puede usar el vinagre balsámico sobrante para crear un refresco saludable con agua mineral.
- Si es diabético, asegúrese de saber que la sandía se encuentra en el extremo superior del índice glucémico.