

Crunchy Cucumber and Radish Salad

Serves 4

Ingredients

- ½ pound Kirby cucumbers (about 2)
- ½ pound radishes (about 8)
- 2 new onions (about 2 inches in diameter)
- ¼ cup fresh lime juice
- 1 teaspoon salt
- 1 bunch fresh chives
- ¼ cup packed fresh cilantro leaves

Directions

1. With a manual slicer or sharp knife, cut cucumbers and radishes crosswise into 1/8-inch-thick slices. Stack slices and cut into 1/8-inch-thick julienne strips.
2. Trim green shoots from onions and halve onions lengthwise. Cut halves lengthwise into 1/8-inch-thick slices and separate onion layers.
3. In a bowl, toss together cucumbers, radishes, onions, lime juice and salt.
4. Cut chives crosswise into 1 ½-inch pieces and chop cilantro. Add herbs to vegetables and toss to combine well.
5. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cucumbers have about 96% water and can help you stay hydrated!

Ensalada crujiente de pepino y rábano

4 porciones

Ingredientes

- ½ libra de pepinos Kirby (aproximadamente 2)
- ½ libra de rábanos (unos 8)
- 2 cebollas nuevas (de aproximadamente 2 pulgadas de diámetro)
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de sal
- 1 manojo de cebollino fresco
- Un manojo de cilantro fresco

Instrucciones

1. Con una rebanadora manual o un cuchillo afilado, corte los pepinos y los rábanos en forma transversal en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor. Apile las rebanadas y córtelas en tiras en juliana de 1/8 de pulgada de grosor.
2. Quite los brotes verdes de las cebollas y córtelas por la mitad a lo largo. Corte las mitades a lo largo en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor y separe las capas de cebolla.
3. En un tazón, mezcle los pepinos, los rábanos, las cebollas, el jugo de lima y la sal.
4. Corte el cebollino transversalmente en trozos de 1 ½ pulgada y pique el cilantro. Agregue las hierbas a las verduras y revuelva para combinar bien.
5. ¡A disfrutar!

Información nutricional

¡Los pepinos tienen aproximadamente un 96% de agua y pueden ayudarte a mantenerte hidratado!