

Plum Cucumber Salad

Serves 6

Ingredients

- 6 black or red plums, diced
- 1 ½ cups cucumbers, long strips
- ½ red onion, diced
- 1 orange or yellow bell pepper, long strips
- 2 tablespoons balsamic vinegar or apple cider vinegar
- 1 tablespoon olive oil
- Optional: ¼ cup basil or mint leaves, chopped

Directions

1. In a large bowl combine plums, cucumbers, onion, pepper, and basil.
2. In a small bowl, whisk vinegar and oil.
3. Add dressing to the large bowl and toss well.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Plums contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

Ensalada de Ciruela y Pepino

6 porciones

Ingredientes

- 6 ciruelas negras o rojas, cortadas en dados
- 1 ½ tazas de pepinos, cortados en tiras largas
- ½ cebolla roja, cortada en dados
- 1 pimiento anaranjado o amarillo, cortado en tiras largas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico o vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: ¼ taza de hojas de albahaca o menta, picadas

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle las ciruelas, los pepinos, la cebolla, el pimiento y la albahaca.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre y el aceite con un batidor de globo.
3. Agregue el aderezo al tazón grande y mezcle bien.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

Las ciruelas contienen vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y para sanar cortadas en la piel.