

# Sweet and Spicy Cucumbers

Serves 6

## Ingredients

- 3 cucumbers, thinly sliced
- ½ red onion, chopped
- ½ cup red wine vinegar
- ½ cup water
- 2 tablespoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon red pepper flakes

## Directions

1. Combine the cucumbers and red onion in a large bowl.
2. In a small bowl, stir together vinegar, water, sugar, salt and pepper flakes.
3. Pour dressing on cucumbers and stir. Serve chilled.
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Cucumbers contain fiber, which helps to keep you regular.

# Pepinos dulces y picantes

6 porciones

## Ingredientes

- 3 pepinos , cortados en rebanadas finas
- ½ cebolla roja, picada
- ½ taza de vinagre de vino tinto
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta roja en hojuelas

## Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle los pepinos y la cebolla roja.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y la pimienta en hojuelas.
3. Agregue el aderezo a los pepinos y mezcle. Sirva la preparación fría.
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

Los pepinos contienen fibra que lo ayudan a mantener la regularidad intestinal.