

Ensalada de pepino y granos

Ingredientes:

1/2 taza de cuscús seco

4 tomates picados

1 pepino picado

2 atados de perejil picado

12–15 hojas de menta fresca, picadas

4 cebollas verdes picadas

3-4 cucharadas de jugo de lima (jugo de limón, si lo prefiere)

3-4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Cocine el cuscús según las instrucciones y reserve.
2. Coloque las verduras picadas, las hierbas y las cebollas verdes en un bol o plato. Añada el cuscús y sazone con sal. Mezcle suavemente.
3. Añada el jugo de lima y el aceite, mezcle de nuevo.
4. Sirva inmediatamente o refrigere hasta que esté listo para servir. Rinde 6-8 porciones.

Consejo: también puede usar arroz integral o quinua en lugar del cuscús.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Cucumber and Grain Salad

Ingredients:

½ cup dry couscous

4 tomatoes, chopped

1 cucumber, chopped

2 bunches parsley, chopped

12–15 fresh mint leaves, chopped

4 green onions, chopped

3–4 tbsp lime juice (lemon juice, if you prefer)

3–4 tbsp olive oil

Directions:

1. Cook couscous according to directions and set aside.
2. Place the chopped vegetables, herbs and green onions in a mixing bowl or dish. Add the couscous and season with salt. Mix gently.
3. Add lime juice and oil, mix again.
4. Serve immediate or refrigerate until ready to serve. Serves 6-8

Tip: you can also use brown rice or quinoa in place of couscous



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT