

Couscous Salad with Cucumber and Tomato

4 Servings

Ingredients

- 2 cups **cucumber**, diced (about ½ lb, or 1 medium cucumber)
- 1 cup **tomato**, seeded and diced
- ¼ cup **onion**, chopped
- 2 cups **couscous** or brown rice, cooked
- 1 Tbs **fresh dill** OR 1 tsp dried dill
- ½ cup **Italian salad dressing**, low fat



Nutrition Information

Serving Size: 1¼ cups

Calories: 140

Total Fat: 2.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 4g

Sodium: 280mg

Carbohydrates: 25g

Fiber: 2g

Instructions

1. Toss together the cucumbers, tomatoes, onions, couscous (or rice), dill, and salad dressing.
2. Chill for 1 hour (optional, this will blend and enhance flavors).

Ensalada de Couscous con Pepino y Tomate

4 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **pepino**, picado
- 1 taza de **tomate**, sin semillas y picado
- ¼ taza de **cebolla**, blanca picada
- 2 tazas de **couscous** o arroz, cocinado
- 1 cucharada de **eneldo** fresco, o 1 cucharadita de eneldo seco
- ½ taza de **aderezo italiano** para ensalada, bajo en grasa



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1¼ taza

Calorías: 140

Grasa Total: 2.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 4g

Sodio: 280mg

Carbohidratos: 25g

Fibra: 2g

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Refrigere por 1 hora.

