

Peach and Cucumber Salad

Yield: 4 servings

Total Time: 10 minutes

Ingredients

- 3 Tablespoons canola or olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon coriander
- ½ teaspoon cumin
- 1 garlic clove, finely grated
- 3 tablespoons finely chopped parsley
- 3 tablespoons fresh lemon juice
- 2 medium cucumbers, cut into 1-inch pieces
- 4 medium peaches, cut into 1–1½-inch pieces
- 2 Tablespoons nuts (such as almonds or walnuts), sunflower seeds, or pumpkin seeds (optional)

Preparation Instructions

1. Combine olive oil, salt, spices, garlic, parsley, and lemon juice in a large bowl.
2. Add peaches and cucumbers and toss to coat. Taste and adjust seasoning if needed.
3. Serve topped with nuts or seeds if desired.

Nutrition Highlights

- This recipe makes a nice light salad to close out the summer fruit season. You can customize this by adding additional herbs, spices, or even additional vegetables such as peppers or avocados.
- This recipe contains 200 calories per serving with only 70mg of sodium making it a great choice for those watching their salt intake. It also has 12g of healthy fats (unsaturated fat) and 4g of fiber.

Adapted from: www.epicurious.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Салат из персика и огурцов

Количество: 4 порции

Время приготовления: 10 минут

Ингредиенты

- 3 ст. л. рапсового (canola) или оливкового масла
- ½ ч.л. соли
- ½ ч.л. кориандра
- ½ ч.л. тмина
- 1 зубок чеснока, мелко потертый
- 3 ст. л. мелко нарезанной петрушки
- 3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
- 2 средних огурца, нарезанных 1-дюймовыми кусочками
- 4 средних персика, нарезанных кусочками по 1–1 ½ дюйма
- 2 столовые ложки орехов (например, миндаля или грецких орехов), семян подсолнечника или тыквенных семечек (по желанию)

Приготовление

1. Смешайте оливковое масло, соль, специи, чеснок, петрушку и лимонный сок в большой миске.
2. Добавьте персики и огурцы и перемешайте. Попробуйте на вкус и добавьте приправу, если это необходимо.
3. При желании подавать с орехами или семенами.

Содержание Полезных Веществ

- По этому рецепту получается хороший легкий салат, чтобы закрыть летний фруктовый сезон. Вы можете изменить его, добавив дополнительные травы, специи или даже дополнительные овощи, такие как перец или авокадо.
- Этот рецепт содержит 200 калорий на порцию с 70 мг натрия, что делает его отличным выбором для тех, кто следит за потреблением соли. Он также содержит 12 г здоровых жиров (ненасыщенных жиров) и 4 г клетчатки.

Взято из www.epicurious.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved