

Receta de Ensalada de Sandía y Pepino con Menta



Rinde: 4-6 tazas de ensalada

Ingredientes

½ sandía mediana cortada en cubos de ½ pulgada

2 pepinos cortados en cubos de ½ pulgada

8 ramitas de menta

1 lima cortada por la mitad

Instrucciones para adultos

Con un cuchillo grande, corte la sandía en cuartos.

Instrucciones para niños

- Corta la sandía y los pepinos en cubos y colócalos en una fuente grande.
- Con las manos, rompe las hojitas de menta en trocitos.
- Agrégalos a la sandía y al pepino.
- Exprime las dos mitades de la lima sobre los ingredientes de la fuente.
- Revuelve suavemente para que se mezcle. ¡A servir y a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

