Julio: los de verano de tomate, cebolla y pepino ensalada •

Tiempo total: 50 minutos. Raciones: 6 personas

Ingredientes:

3 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de canola
1 cucharadita de miel
1/2 de cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta recién molida, o más al gusto
2 pepinos medianos
4 tomates ciruela mediana, cortada en 1 / cuñas de 2 pulgadas
1 Vidalia u otro cebolla dulce, reducido a la mitad y muy en rodajas finas
2 cucharadas de hierbas frescas picadas en trozos grandes, tales como perejil de hoja plana, cebollino y / o estragón

llegar:

Bata el vinagre, aceite, miel, sal y pimienta en un recipiente poco profundo.
Retire alternan franjas de la cáscara de los pepinos. Cortar los pepinos en rodajas finas.
Añadir las rodajas de pepino, tomate y cebolla al vestidor; mezcle suavemente para mezclar.
Dejar reposar a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos y hasta 1 hora.
Justo antes de servir, agregar las hierbas y mezclar de nuevo.

NOTAS: Hazlo antes Consejo: Preparar al Paso 2 hasta 1 hora por delante.

....cut aquí ....

INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno) SÍ NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

SÍ NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

SÍ NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

SÍ NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

SÍ NO