

# Recipe

Name: **MEDITERRANEAN DICED SALAD**

## INGREDIENTS

- 1 19-ounce can of chickpeas  
(garbanzo beans)
- 1 red pepper
- 1 cucumber
- 2 stalks celery
- 1 cup halved grape tomatoes
- Juice of 1 large lemon
- 1 tbsp. white vinegar
- 2 tbsp. olive oil
- 1/2 cup chopped fresh parsley

## COOKING DIRECTIONS

From Froedtert.com. Serves 6.

1. Drain and rinse chickpeas and put in a large mixing bowl. Core red pepper and dice into half-inch squares. Add to bowl.
2. Peel and chop cucumber; slice celery lengthwise and chop. Add to bowl. Add halved grape tomatoes.
3. In a measuring cup or small bowl, whisk lemon juice, vinegar, and olive oil. Pour over salad ingredients. Toss well to coat all ingredients.
4. Add parsley and mix again. Refrigerate until ready to serve. Season to taste.

# CUCUMBER

## SERVING & STORAGE IDEAS

---

---

When shopping, look for cucumbers with bright, even color to skin without dullness, blemishes, soft spots, or yellowing.

To store, wrap cucumbers in plastic wrap to minimize moisture. Keep in refrigerator. Cucumbers should last 7-10 days.

---

---

**WASHINGTON COUNTY**



---

---

**OZAUKEE COUNTY**

For more information visit: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](https://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)

# Receta

Name: **ENSALADA MEDITERRANEA**

## INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos de 19 onzas
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- 2 tallos de apio
- 1 taza de tomates cherry  
partidos a la mitad
- El jugo de 1 limón grande
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de perejil fresco picado

## MANERA DE HACERSE:

Cortesía de Froedtert.com. Rinde 6 porciones.

1. Escorra y enjuague los garbanzos y póngalos en un tazón grande. Retire las semillas del pimiento rojo y pique y cubos de media pulgada. Añadir al tazón.
2. Pelar y picar el pepino; cortar el apio a lo largo y picarlo. Añadir al tazón. Añadir los tomates cherry partidos a la mitad.
3. En una taza medidora o en un tazón pequeño, bata el jugo de limón, el vinagre y el aceite de oliva. Vierta sobre los ingredientes de la ensalada. Mezcle bien para cubrir todos los ingredientes.
4. Añadir el perejil y mezclar de nuevo. Refrigere hasta que esté listo para servir. Sazone al gusto.

# PEPINO

## USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

---

---

Envuelva los pepinos en plástico para minimizar la humedad en el pepino. Manténgalos en el refrigerador. De esta manera, los pepinos pueden mantenerse durante 7-10 días.

Los pepinos son bajos en calorías pero altos en muchas vitaminas y minerales importantes. También promueven la hidratación y ayudan a la salud de la piel.

---

---

**WASHINGTON COUNTY**



---

---

**OZAUKEE COUNTY**

Para mayor información visite: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](http://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)