



EAST AFRICAN MANGO AND CUCUMBER SALAD

Courtesy of Chop Chop Magazine

Time: 30 minutes

Servings: 4

INGREDIENTS

- 1 English cucumber (the kind that comes wrapped in plastic), cubed
- 2 medium tomatoes, cored and cubed
- 1 large ripe mango, peeled, pitted, and cubed
- 1/4 cup chopped red onion
- 1/2 cup chopped peanuts or cashews *
- 2 tablespoons fresh lime juice
- 1 tablespoon peanut or vegetable oil
- 1/2 teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Put all the ingredients in the bowl and mix well. Taste the salad. Does it need a pinch more salt or a squeeze more lime juice? If so, add it and taste again. Serve right away or cover and refrigerate up to overnight.

Notes:

FANCY THAT!

-Add 1/4 cup chopped fresh cilantro leaves or 1 jalapeño pepper, seeded and thinly sliced. (Chopping the jalapeño pepper is a good job for an adult. Wear gloves and be careful not to touch your eyes. Be sure to wash your hands well after handling peppers.)

No mango? No problem: substitute a large peach.

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at thefoodtrust.org/online-learning



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



INGREDIENTES

- 1 pepino inglés (los que vienen envueltos en plástico), en cubos
- 2 tomates medianos, sin corazón y en cubos
- 1 mango grande maduro, pelado, sin hueso y en cubos
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de cacahuates o anacardos picados *
- 2 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 1 cucharada de aceite de maní o vegetal
- 1/2 cucharadita de sal



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

ENSALADA AFRICANA DE PEPINO Y MANGO

Origen: Chop Chop Magazine

Tiempo: 30 minutos

de porciones: 4

DIRECCIONES

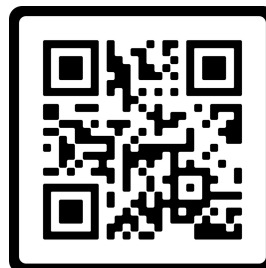
1. Poner todos los ingredientes en el bol y mezclar bien. Prueba la ensalada. ¿Necesita una pizca más de sal o un poco más de jugo de lima? Si es así, agréguelo y pruebe nuevamente. Sirva de inmediato o cubra y refrigere durante la noche.

Notas:

- Agregue 1/4 de taza de hojas frescas de cilantro picadas o 1 chile jalapeño, sin semillas y en rodajas finas. (Picar el chile es un buen trabajo para un adulto. Use guantes y tenga cuidado de no tocarse los ojos. Asegúrese de lavarse bien las manos después de agarrar los chiles).

SI NO ¿Sin mango? No hay problema: sustituya un melocotón grande

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en thefoodtrust.org/online-learning



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).