



# SOMALI SUMMER SALAD

Courtesy of MyPlate

Time: 20 minutes

Servings: 8

## INGREDIENTS

- 3 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon lemon juice
- 3 apples
- 2 green peppers
- 3 tomatoes
- 2 cucumbers
- salt and pepper (optional)

## DIRECTIONS

1. In a large bowl, combine oil and lemon juice.
2. Dice all the fruits and vegetables and then add to the bowl.
3. Add salt and pepper to taste (optional).
4. Serve chilled.
5. Best served within 24 hours.

## WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at [thefoodtrust.org/online-learning](https://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

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- 3 manzanas
- 2 pimientos verdes
- 3 tomates
- 2 pepinos
- sal y pimienta (opcional)

# ENSALADA DE VERANO SOMALI

Origen: MyPlate

Tiempo: 20 minutos

# de porciones: 8

## DIRECCIONES

1. En un tazón grande, combine el aceite y jugo de limón.
2. Corta en dados todas las frutas y verduras y luego agrégalas al tazón.
3. Añade sal y pimienta al gusto (opcional).
4. Servir frío.
5. Se recomienda servir dentro de las 24 horas.

## ¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)



**SNAP-Ed**  
Pennsylvania

Healthy Food.  
Healthy Moves.  
Healthy YOU.

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).