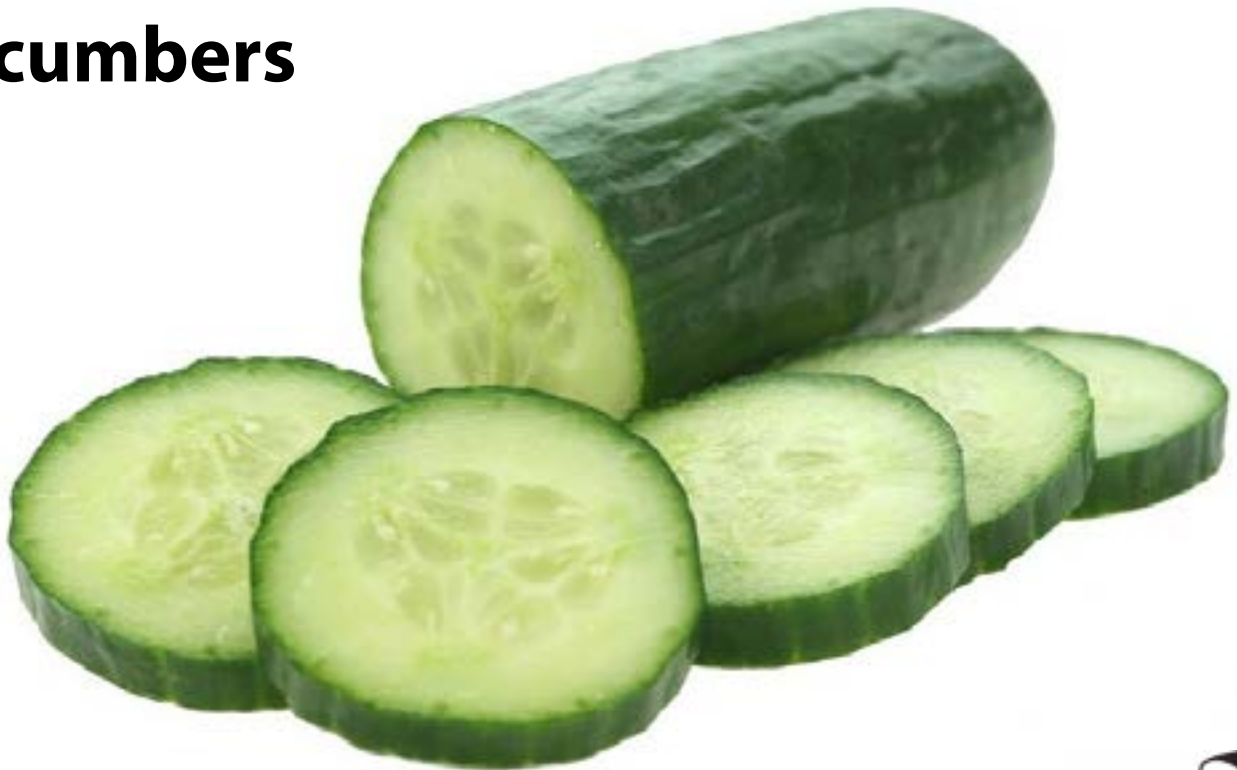


# Cucumbers



**Nutrition:** Cucumbers are made up of mostly water but they still are packed full of Vitamin A, Vitamin C and folic acid.

**Storage:** Refrigerate in a plastic bag.



## Panzella Salad

*Makes 6 servings*

### Ingredients:

- 16 ounces stale bread cubed, about 10 cups
- 4 tomatoes large, cut into chunks
- 1/2 cucumber sliced
- 1 cup onion thinly sliced (red preferred)
- 1/2 cup oil (olive preferred)
- 1/4 cup vinegar (red wine vinegar preferred)
- salt to taste

### Directions:

1. Place cubes of bread in a large bowl and drizzle with 2 tablespoons of olive oil. Lightly salt and toss everything together to coat bread. Place in oven and bake at 350 degree F for 5-10 minutes, or until lightly toasted.
2. In a large bowl add tomatoes and lightly salt.
3. Add cucumbers, onions, and bread.
4. Whisk together olive oil and vinegar. Drizzle over salad and toss to coat.



photo courtesy: Good and Cheap

# Pepinos



**Nutrición:** Los pepinos están compuestos principalmente de agua, pero todavía están llenos de vitamina A, vitamina C y ácido fólico.

**Almacenamiento:** Refrigere en una bolsa de plástico.



## Ensalada panzanella

*Rinde 6 porciones*

### Ingredientes:

- 16 onzas de pan duro en cubos, aproximadamente 10 tazas
- 4 tomates grandes, cortados en trozos.
- 1/2 pepino en rodajas
- 1 taza de cebolla cortada en rodajas finas (rojo preferido)
- 1/2 taza de aceite (oliva preferido)
- 1/4 taza de vinagre (se prefiere vinagre de vino tinto)
- sal al gusto

### Direcciones:

1. Coloque los cubos de pan en un tazón grande y rocíe con 2 cucharadas de aceite de oliva. Salpique ligeramente y mezcle todo para cubrir el pan. Coloque en el horno y hornee a 350 grados F durante 5-10 minutos, o hasta que esté ligeramente tostado.
2. En un tazón grande agregar los tomates y un poco de sal.
3. Agregue los pepinos, las cebollas y el pan.
4. Batir juntos el aceite de oliva y el vinagre. Rocíe sobre la ensalada y mezcle para cubrir.



Foto cortesía: Good and Cheap