


A Simple Mexican Salad

Ingredients


Makes 4 servings

2 cucumbers 

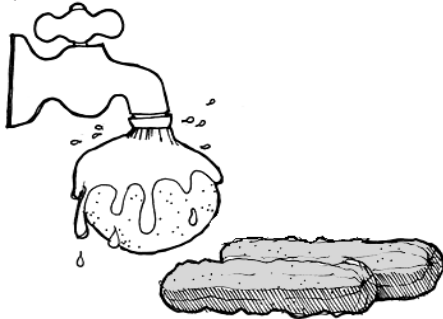
2 oranges 

1 lemon or lime (The juice of 1 lemon or lime) 

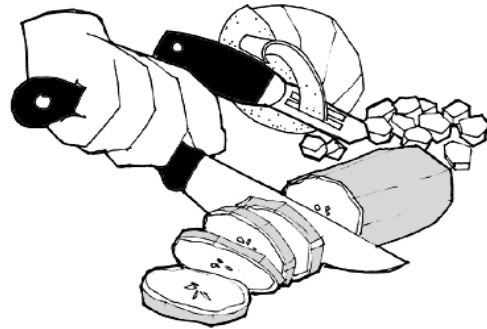
1/2 teaspoon chili powder 

1/2 teaspoon salt 

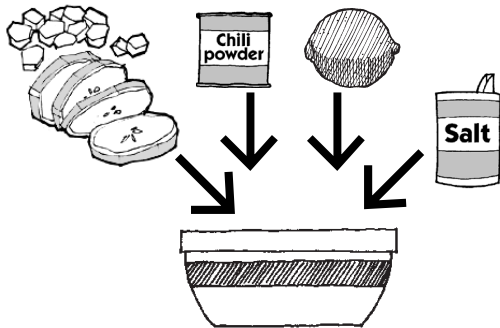
1 Wash the cucumbers, oranges, and lemon or lime under cold running water.



2 Slice the cucumbers. Peel and cut the oranges into small pieces.



3 Place cucumber and oranges in a medium-size bowl. Add chili powder, lemon or lime juice, and salt.



A Simple Mexican Salad gives us:

VITAMIN C Keeps gums and blood vessels healthy.

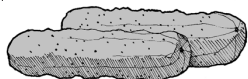
Fiber Prevents constipation.

Una Ensalada Mexicana Simple

Ingredientes

Para 4 porciones

2 pepinos



2 naranjas



1 limón (El jugo de un limón)



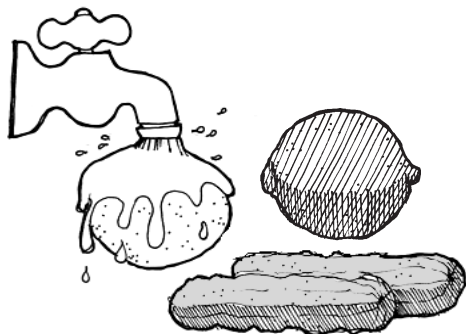
½ cucharadita de chile en polvo



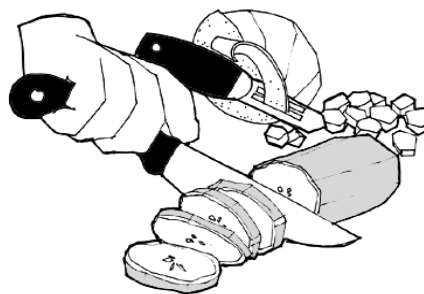
½ cucharadita de sal



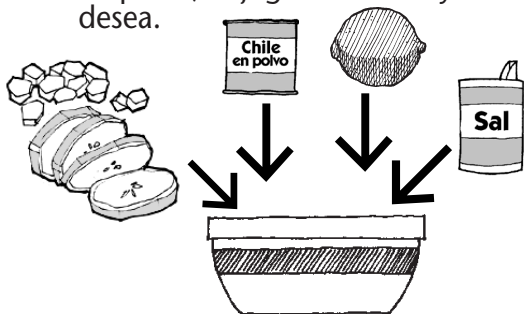
1 Lave los pepinos, las naranjas y el limón en agua fría corriendo.



2 Corte los pepinos en rodajas. Pele las naranjas y córtelas en pedazos pequeños.



3 Coloque el pepino y la naranja juntos en un molde mediano. Agregue el chile en polvo, el jugo del limón y la sal si lo desea.



Una Ensalada Mexicana Simple nos da:

VITAMINA



Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra

Para prevenir el estreñimiento.