



cucumber & tomato salad

- 2 medium cucumbers, chopped
- 2 medium roma tomatoes, chopped
- ¼ cup low fat mayonnaise
- ¼ cup low fat sour cream
- 2 tablespoons dry dill weed

1. Combine cucumbers and tomatoes in a bowl.
2. Stir mayonnaise, sour cream and dill weed together.
3. Stir sauce into vegetables.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



ensalada de pepino con tomate

- 2 pepinos medianos, cortados
- 2 tomates roma medianos, cortados
- ¼ taza de mayonesa bajas calorías
- ¼ taza de crema agria bajas calorías
- 2 cucharadas de eneldo seco

1. Combine los pepinos con los tomates en un bol.
2. Mezcle la mayonesa, la crema agria y el eneldo.
3. Mezcle la salsa con las verduras.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.