



FROM THE KITCHEN OF:  
Blue Zones Project

# PINEAPPLE CUCUMBER SALAD

Looking for a great alternative to the traditional side salad? This salad works alongside just about any main dish. Or can be enjoyed all on its own.

## Ingredients:

- 1 fresh pineapple, chopped
- 1 cucumber, chopped
- 2 limes, cut and juiced
- ½ cup cilantro, roughly chopped
- Salt and pepper
- Tomatoes (optional)

## Directions:

1. Combine all ingredients and toss lightly to distribute the lime juice evenly.
2. Season with salt and pepper.
3. Serve immediately or keep chilled until ready to serve.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:  
Blue Zones Project

# ENSALADA DE PIÑA CON PEPINO

¿Busca una gran alternativa a la ensalada de acompañamiento tradicional? Esta ensalada va bien con prácticamente cualquier plato principal. También puede disfrutarla sola.

## Ingredientes:

- 1 piña fresca picada
- 1 pepino picado
- 2 limones cortados y exprimidos
- 1/3 de taza de cilantro picado en trozos grandes
- Sal y pimienta
- Tomates (opcional)

## Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes y agite ligeramente para distribuir el jugo de limón de manera uniforme.
2. Sazone con sal y pimienta.
3. Sirva inmediatamente o guarde la mezcla en el refrigerador hasta el momento de servir.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado por



Texas Health