Quick Pickled Cucumbers and Onions

Yield: 4-6 servings
Total Time: 10 minutes active time + 2 hours chilling time

Ingredients

2 cucumbers
1 medium onion
½ cup vinegar
½ cup water
1 ½ Tablespoons sugar
1 teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
Optional: 1 teaspoon dried dill or 1 Tablespoon of fresh dill

Preparation Instructions

1. Slice cucumbers and onion thinly. Add to a medium-size bowl or jar.
2. Combine vinegar, water, sugar, salt, pepper, and optional dill in a small bowl, stirring to combine.
3. Pour the vinegar mixture on top of the cucumbers and onions, mixing to combine. Chill in the refrigerator for two hours before serving.

Nutrition Highlights

- Enjoy these pickled vegetables on a sandwich, salad, or tacos.
- Low in calories, 30 calories per serving.
- No fat and no cholesterol
- Pickled vegetables are best if eaten within 3 days but can be left in the refrigerator for up to two weeks.

Cost

Per serving: $0.47

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Скоро-Маринованные Огурцы и Лук

Выход: 4 - 6 порций
Затраченное время: 10 мин активного времени + 2 часа в холодильнике.

Ингредиенты

2 огурца
1 небольшая луковица
½ чашки уксуса
½ чашки воды
1 ½ Ст.л. сахара
1 ч.л. соли
¼ ч.л. черного перца
По желанию: 1ч.л. сухого укропа или 1 Ст.л. свежего

Приготовление

1. Нарежьте огурцы и лук тонкими ломтиками и уложите в банку или небольшую мисочку.
2. В отдельной посуде смешайте уксус, воду, сахар, соль, перец, и при желании укроп.
3. Вылейте эту смесь в ёмкость с огурцами и луком. Держите в холодильнике в течение 2-х часов перед подачей на стол.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Эти маринованные огурцы хорошо есть с бутербродом или с салатом.
- Они мало-калорийны. Всего 30 калорий на порцию
- Они не содержат никаких жиров или холестерина
- Маринованные овощи лучше всего есть в течение 3 дней но они также могут хранится в холодильнике до 2-х недель.

Стоимость на порцию: $0.47

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved