

Blueberry Cucumber Salad

Time needed: 15 minutes Servings: 4

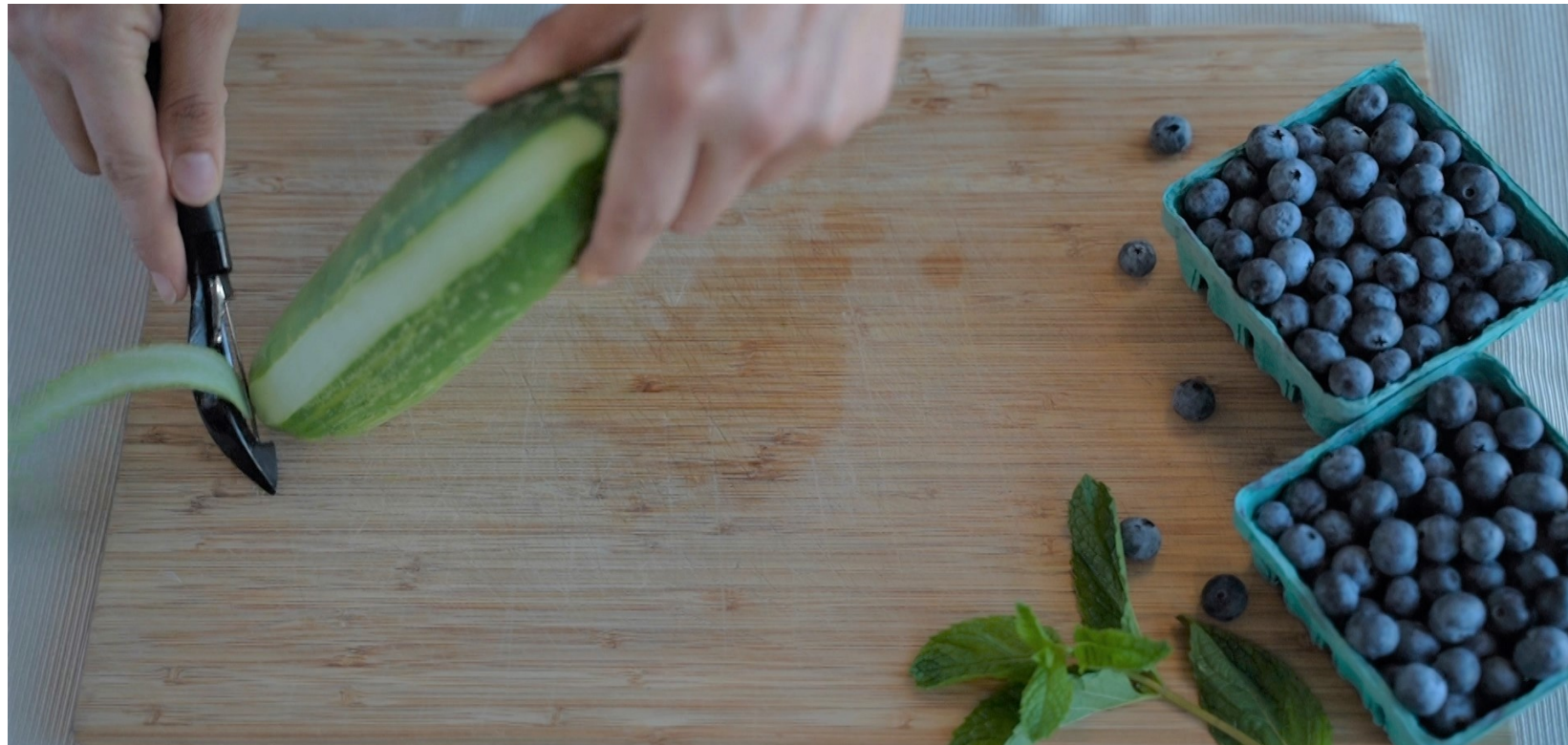
Blueberries are delicious and full of nutrients. They are a good source of vitamin C, fiber, and antioxidants. Antioxidants help protect against cancer, heart disease, and other illnesses. Blueberries are in season from June through September and can be prepared many different ways. Taste the rainbow this season and try out this blueberry cucumber salad!

INGREDIENTS

- 2 cucumbers
- 2 cups (1 pint) fresh or frozen blueberries
- 2 Tablespoon olive oil
- 2 Tablespoon white wine vinegar (or white balsamic vinegar)
- 2 Tablespoon thinly sliced mint leaves
- Salt and pepper to taste
- 1/2 cup (2 oz.) crumbled feta or cotija cheese, optional

DIRECTIONS

1. Peel the cucumbers, then slice them in half, lengthwise. Scrape out the seeds with the tip of a spoon. Cut into thin slices.
2. Wash the blueberries and discard any stems, leaves, or shriveled berries.
3. Combine blueberries and cucumber in a large bowl.
4. In a small bowl, whisk the olive oil, vinegar, salt, pepper, and mint.
5. Pour over the cucumber mixture and gently toss.
6. Sprinkle with feta or cotija cheese, if desired. Serve chilled.



Recipe from: Washington State Farmers Market Association
Photos by SandG Productions

Storage Tips

Sort and remove moldy, soft or shriveled berries before storage.

Refrigerate fresh blueberries in a covered, shallow container with holes for air movement. Use within 10 days for best quality. Rinse under cool running water just before using or eating.

Use frozen blueberries within 10 months for best quality. If frozen berries have thawed, refrigerate and use within 3 days.



Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Ensalada de pepino y arándano

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 4

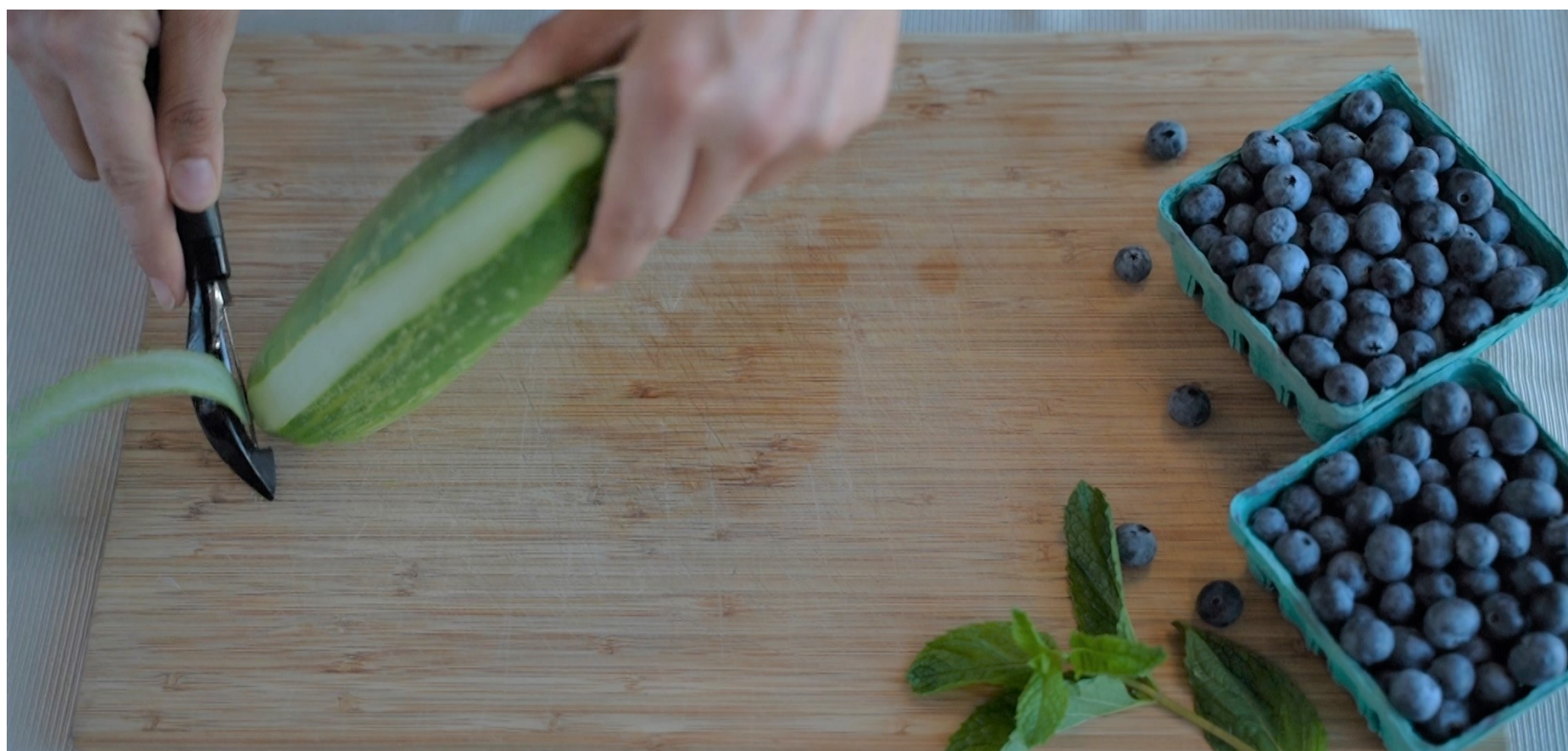
Los arándanos son deliciosos y están llenos de nutrientes. Son una buena fuente de vitamina C, fibra y antioxidantes. Los antioxidantes ayudan a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y otras enfermedades. Los arándanos están en temporada desde junio hasta septiembre y se pueden preparar de diferentes maneras. ¡Prueba el arco iris esta temporada y prueba esta ensalada de pepino de arándano!

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 tazas (1 pinta) de arándanos frescos o congelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas vinagre de vino blanco (o vinagre balsámico blanco)
- 2 cucharadas de hojas de menta en rodajas finas
- Sal y pimienta para probar
- 1/2 taza (2 onzas) de queso feta desmenuzado o queso cotija, opcional

DIRECCIONES

1. Pele los pepinos y luego córtelos por la mitad, a lo largo. Raspe las semillas con la punta de una cuchara. Corta los pepinos en rodajas finas.
2. Lave los arándanos y deseche los tallos, las hojas o las bayas arrugadas.
3. Combina los arándanos y el pepino en una taza grande.
4. En una taza pequeña, bata el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta y la menta.
5. Vierta sobre la mezcla de pepino y arándanos y mezcle suavemente.
6. Espolvoree con queso feta o queso cotija, si lo desea. Sirva fría.



Receta de Washington State Farmers Market Association
Fotos de SandG Productions

Consejos para Almacenar

Limpie las bayas. Retire cualquier baya verde, blanda o con moho. Coloque las bayas en un colador y enjuague completamente. Seque las bayas dando palmaditas con una toalla de papel o colóquelas en un recipiente plano para secarlas totalmente.



Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION