



by



Kachumbari (serves 2)

INGREDIENTS

- ½ medium red onion, finely chopped
- ½ medium cucumber, chopped
- 3 medium tomatoes, chopped
- ½ medium yellow bell pepper, chopped
- ½ cup chopped cilantro
- 1 teaspoon salt
- Pinch of cayenne pepper
- Juice of ½ lemon

INSTRUCTIONS

1. Combine chopped onion, cucumber, tomatoes, bell pepper, and cilantro in a bowl.
2. Add salt, cayenne pepper, and lemon juice. Mix well to combine and serve.

Recipe adapted from:

<https://healthiersteps.com/recipe/kachumbari/>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



Kachumbari *(rinde 2 porciones)*

INGREDIENTES

- ½ cebolla roja mediana, picada finamente
- ½ pepino mediano, picado
- 3 tomates medianos, picados
- ½ pimiento amarillo mediano, picado
- ½ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimiento de Cayena
- Jugo de ½ limón

Receta adaptada de:

<https://healthiersteps.com/recipe/kachumbari/>

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la cebolla, el pepino, los tomates, el pimiento y el cilantro picados en un tazón.
2. Añada la sal, el pimiento de Cayena y el jugo de limón. Mézclelo todo bien y sirva.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

