



Salad with Basic Vinaigrette

Serves 4 | \$5.40

210 calories | 150mg sodium | 15g total fat (2g sat fat) | 17g carbs | 3g protein | 4g fiber per serving

Ingredients

Salad:

- 1 apple
- 8 cups salad greens
- ¼ cup sunflower seeds
- ¼ cup dried cranberries

Dressing:

- 1 tsp. Dijon mustard
- 1 Tbs. red wine or cider vinegar
- ¼ tsp. salt
- ½ tsp. honey or brown sugar
- 3 Tbs. olive oil

1. Dice the apple. Put washed salad greens in a large bowl.
2. Top with the apple, sunflower seeds, and dried cranberries.
3. For the dressing, whisk Dijon mustard, red wine vinegar, salt, honey and olive oil together until fully mixed.
3. You can also put the dressing ingredients into a jar with a tight-fitting lid and shake.
4. Put dressing on salad and mix.

Recipe Tip: Try with a pear instead of the apple. Substitute raisins for dried cranberries.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Add diced chicken or turkey for a delicious meal salad

Plan Ahead

- Make extra dressing to have in your refrigerator for the rest of the week



A member of
FEEDING AMERICA



Ensalada a la vinagreta básica

4 porciones | \$5.40

210 calories | 150mg sodium | 15g total fat (2g sat fat) | 17g carbs | 3g protein
| 4g fiber per serving

Ingredientes

Ensalada:

- 1 manzana
- 8 tazas de lechuga
- ¼ taza de semillas de girasol
- ¼ cup arándanos secos

Aderezo:

- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharada de vinagre rojo o vinagre de sidra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de azúcar moreno o miel
- ¼ cucharadita de sal

1. Corte la manzana en cuadritos pequeños.
2. Ponga la lechuga lavada en un tazón grande y ponga la manzana, las semillas de girasol y el arándano seco.
3. Para el aderezo, agite el vinagre, la mostaza, la sal, el aceite de oliva y el azúcar moreno o miel hasta que este mezclado totalmente.
4. Si quiere, ponga los ingredientes para el aderezo en un frasco y agite.
5. Ponga el aderezo en la ensalada y mezcle.

Consejo de cocina: Trátalo con pera en lugar de manzana. Sustituya los por arándanos secos por las pasas de uva.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada pollo o pavo cortado para hacer de ésta ensalada la cena

Planifique

- Haga más aderezo y póngalo en su refrigerador para el resto de la semana



A member of
FEEDING AMERICA[™]