



Spinach Salad

Serves 4 | \$10.76

270 calories | 37g carbs | 21g fat (2.5g sat fat) | 4g protein | 130mg sodium | 9g fiber per serving

Ingredients

- 2 Tbs. real mayonnaise
- 1 tsp. Dijon mustard
- 1 Tbs. fresh lemon juice
- 1 Tbs. vegetable oil
- 8 cups baby spinach leaves
- 1 cup shredded jicama or carrot
- 1 cup chopped mango or 1 orange, peeled and sliced
- 1 avocado, chopped
- ¼ cup sunflower seeds, optional

1. In a large bowl, whisk together the mayonnaise, mustard, lemon juice, and vegetable oil.
2. Toss with the spinach and jicama or carrot.
3. Top with the mango (or orange), and avocado.
4. Sprinkle on sunflower seeds, if using..

Fill Half Your Plate With Fruits and Veggies

● This recipe is a great way to get the vegetables needed for a healthy diet

Plan Ahead

● Freeze your lemons and microwave for 30 seconds when you want fresh lemon juice



A member of **FEEDING AMERICA**



Ensalada de Espinacas

Porciones 4 | \$10.76

270 calorías | 37g carbohidratos | 21g grasa (2.5g grasa saturada)
| 4g proteína | 130mg sodio | 9g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 cucharadas de mayonesa verdadera
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadas de aceite vegetal
- 8 tazas de hojas de espinaca
- 1 taza de queso jícama o zanahoria
- 1 taza de mango picado o 1 naranja, pelada y en rodajas
- 1 aguacate, picado
- ¼ de taza de semillas de girasol, opcional

1. En un contenedor grande, bata la mayonesa, la mostaza, el jugo de limon y el aceite vegetal
2. Añada el aderezo a la espinaca y la jicama o zanahoria
3. Añada el mango (o naranja), y el aguacate
4. Añada semillas de girasol, si gusta.

capitalareafoodbank.org/recipes

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

• Esta receta es una gran manera de recibir la cantidad necesaria de vegetales para una dieta sana.

Planee con tiempo

• Congele sus limones y métalos al microondas por 30 segundo si quiere hacer jugo de limón fresco



FEEDING AMERICA
A member of

together we can solve hunger