



Green Bean Salad with Sesame Dressing Serves 4 | \$2.74

70 calories | 8g carbs | 4g fat (.5g sat fat) | 2g protein | 310mg sodium
| 3g fiber per serving

Ingredients

- 3 Tbs. unsweetened apple sauce
- 1 Tbs. reduced-sodium soy sauce
- 1 Tbs. cider vinegar
- 1 Tbs. Asian (dark) sesame oil
- 1 can green beans, drained and rinsed and blotted dry with paper towel
- 1 yellow pepper, thinly sliced
- 1 carrot, grated
- 2 scallions, chopped

1. In a large bowl, whisk together the apple sauce, soy sauce, vinegar, and sesame oil.
2. Toss the green beans, yellow pepper, carrots and scallions with the dressing.

Make Half Your Plate With Fruits and Veggies

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

Spice it up

● Add 1/2 teaspoon of crushed red pepper flakes to the turkey mixture for extra spice



A member of
**FEEDING
AMERICA**



Ensalada de Frijoles Verdes con Aderezo de Ajonjolí

70 calorías | 8g carbohidratos | 4g grasa (.5g grasa saturada) | 2g proteína | 310mg sodio | 3g fibra cada porción

Porciones 4 | \$2.74

Ingredientes

- 3 cucharadas de salsa de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí asiático (oscuro)
- 1 lata de judías verdes, escurridos y enjuagados y secados con una toalla de papel absorbente
- 1 pimiento amarillo, cortado en rodajas finas
- 1 zanahoria rallada
- 2 cebollines, picados

1. En un recipiente grande, mezcle la salsa de manzana, la salsa de soya, el vinagre y el aceite de ajonjolí.
2. Después, añada los frijoles verdes, el pimiento amarillo, las zanahorias y los cebollines.

Coma vegetales y frutas durante el día

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

Agregue sabor

Añada 1/2 cucharadita de pimiento rojos picados a la mezcla y esto lo hará extra picante

