



Salad with Basic Vinaigrette

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

Serves 4 for \$5.40

Ingredients

- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 tablespoon red wine vinegar or cider vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon honey or packed light brown sugar
- 3 tablespoons olive oil
- 8 cups salad greens, rinsed and dried
- 1 apple, cored, seeds removed, and diced
- ¼ cup sunflower seeds
- ¼ cup dried cranberries

In a large bowl, whisk the Dijon mustard, vinegar, salt, honey, and olive oil together.

Add the salad greens to the bowl with the salad dressing; toss gently to coat.

Top with the apples, sunflower seeds, and cranberries.



Meal Builder:

- *Top the salad with rinsed and drained beans, chicken, or tuna for a complete meal or wrap in a tortilla for a meal to go!*



Ensalada con vinagreta básica

210 calorías | 17g carbs | 15g grasa (2g grasa sat) | 3g proteína |
150mg sodio | 4g fibra por porción

4 porciones | \$5.40

Ingredients

- 1 cucharadita de mostaza dijón
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto o de sidra de manzana
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de miel o azúcar moreno
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 8 tazas de verduras de hoja verde para ensalada, lavadas y escurridas
- 1 manzana, picada en dados y sin corazón
- ¼ taza de semillas de girasol
- ¼ taza de cranberries deshidratados

En un bol grande, mezclar la mostaza dijón, el vinagre, la sal, la miel y el aceite de oliva.

Agregar las verduras de hoja verde al bol con el aderezo, mezclar bien todo.

Poner como topping las manzanas, las semillas de girasol, y los cranberries.



- *Para un plato fuerte:*
- *Completa con nuestra ensalada de atún y frijoles blancos o envuélvelo todo junto en una tortilla de harina.*