



7 Ensaladas con Aderezos Fáciles de Hacer

1. Col rizada cortada con huevos hervidos, semillas de girasol y zanahoria rallada.
2. Lechuga romana cortada, elote, frijoles negros, queso rallado y tortillas de harina tostadas (molidas).
3. Tomate en cubos, pepinos, perejil, huevo picado y jugo fresco de limón.
4. Col rizada cortada, pollo de sobra cortado, uvas cortadas a la mitad, semillas de girasol y rábanos rebanados.
5. Coles de Bruselas finamente rebanadas y asadas, nueces (o semillas de girasol) y manzanas cortadas.
6. Repollo cortado en rebanadas finas con naranjas, aguacate y cacahuates molidos.
7. Atún, frijoles blancos, cebolla roja y zanahorias ralladas.

Aderezos Fáciles de Hacer

Combine 6 cucharadas de aceite vegetal con 2 cucharadas de vinagre.

Agregue sal y pimienta negra.

Adiciones opcionales pueden ser: mostaza, especias secas y ajo picado.

Como Cortar la Col Rizada

Corte o arranque las hojas de su tallo. Enrolle una hoja como si fuera un cigarrillo y córtela en rebanadas delgadas.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™