



Salad with Basic Vinaigrette

Servings: 4
Total cost: \$3.75

INGREDIENTS

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

- ½ teaspoon honey or packed light brown sugar (optional)
- ¼ teaspoon salt



STEP 1: In a large bowl, whisk the Dijon mustard, vinegar, salt, honey (if desired), and olive oil together.

STEP 2: Add the salad greens to the bowl with the salad dressing; toss gently to coat.

STEP 3: 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!

Prepare Ahead

To save time when packing lunches, make this vinaigrette ahead of time and place single serving jar for a salad on the go.

190 Calories | 15g Carbs | 0g Sugar | 3g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 3g Protein | 250mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada con Vinagreta Básica

Porciones: 4
Costo Total: \$3.75

INGREDIENTS

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



STEP 1: En un bol grande, mezclar la mostaza dijón, el vinagre, la sal, la miel (si lo desea) y el aceite de oliva.

STEP 2: Agregar las verduras de hoja verde al bol con el aderezo, mezclar bien todo.

STEP 3: Poner como topping las manzanas, las semillas de girasol, y los cranberries.



Para un Plato Fuerte

Agrega a la ensalada frijoles enjuagados y escurridos, pollo o atún para completar el plato o envuélvelo en una tortilla para llevar.

Prepare con Anticipación

Para ahorrar tiempo al preparar los almuerzos, tenga la vinagreta lista en un frasco de vidrio y así tendrá la porción lista para poner en el bolso.

190 Calorías | 15g Carbs | 0g Azucar | 3g Fibra | 14g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 3g Proteina | 250mg Sodio

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