



Salad with Tart Dressing

Serves 4 | \$5.25

180 calories | 180mg sodium | 11g total fat (1g sat fat) | 19g carbs | 4g protein | 5g fiber per serving

Ingredients

Salad:

- 1 apple
- 8 cups salad greens
- ¼ cup sunflower seeds
- ¼ cup dried cranberries

Dressing:

- 1 Tbs. balsamic vinegar
- 2 tsp. low sodium soy sauce
- 2 Tbs. canola oil
- 1 tsp. brown sugar

1. Dice the apple. Put washed salad greens in a large bowl.
2. Top with the apple, sunflower seeds, and dried cranberries.
3. For the dressing, whisk the balsamic vinegar, low sodium soy sauce, canola oil, and brown sugar together until fully mixed.
4. You can put the dressing ingredients into a jar with a tight-fitting lid and shake.
5. Put dressing on salad and mix.

Recipe Tip: Try with a pear instead of the apple. Substitute dried cranberries for raisins.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Add diced chicken or turkey for a delicious meal salad

Plan Ahead

- Make extra dressing to have in your refrigerator for the rest of the week



A member of
FEEDING AMERICA



Ensalada y aderezo agridulce

4 porciones | \$5.25

180 calories | 180mg sodium | 11g total fat (1g sat fat) | 19g carbs | 4g protein
| 5g fiber per serving

Ingredientes

Ensalada:

- 1 manzana
- 8 tazas de lechuga
- ¼ taza de semillas de girasol
- ¼ cup arándanos secos

Aderezo:

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de salsa de soya, bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de azúcar moreno

1. Corte la manzana en cuadritos pequeños.
2. Ponga la lechuga lavada en un tazón grande y póngale encima la manzana, las semillas de girasol y los arándanos secos.
3. Para el aderezo, agite el vinagre balsámico, la salsa de soya, el aceite de canola y el azúcar moreno hasta que esté mezclado totalmente.
4. Si quiere, ponga los ingredientes para el aderezo en un frasco y agite bien.
5. Ponga el aderezo en la ensalada y mezcle bien.

Consejo de cocina: Sustituya la manzana por una pera. Sustituya los por arándanos secos por las pasas de uva.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada pollo o pavo cortado para hacer de ésta ensalada la cena

Planifique

- Haga más aderezo y póngalo en su refrigerador para el resto de la semana



A member of
**FEEDING™
AMERICA**