

## Fresh and Fruity Slaw

*This slaw has the perfect sweetness and crunch that works great on a hot afternoon.*

**Makes 6 servings**

**Prep time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 medium apple

1 medium pear

1 cup jicama (about ½ small jicama) \*

3 tablespoons 100% orange juice

¼ cup raisins or dried cranberries

Dash cinnamon or nutmeg

*\*Choose a firm pear for best results. If you can't find jicama, just double the amount of apple or pear.*

1. In a medium bowl, grate apple, pear and jicama. Be careful as the grater is sharp. Use as much of the fruit as you can without hitting the core or seeds.
2. Add orange juice, cranberries, and cinnamon. Stir well. Serve right away.

*Nutrition information per serving: Calories 60, Carbohydrate 16g, Dietary Fiber 3g Total Fat 0g, Sodium 0mg, Protein 1g*



*Adapted from: Kids Get Cookin' p. 16*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*



## Ensalada Rallada de Fruta Fresca

**Rinde 6 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

1 manzana mediana

1 pera mediana

1 taza de jícama (1/2 jícama pequeña)\*

3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural

¼ taza de pasas o arándanos secos

Una pizca de canela o nuez

*\*Escoge una pera firme para que la ensalada salga mejor. Si no encuentras jícama, agrega el doble de manzana o pera.*

1. En un tazón mediano ralla la manzana, pera y jícama. Ten cuidado porque el rallador esta filoso. Usa la mayor cantidad de fruta posible sin llegar al corazón o a las semillas.
2. Agrega el jugo de naranja, los arándanos, y la canela. Mezcla bien. Sirve.

*Tamaño de la porción: Calorías 60, Carbohidratos 16g, Fibra Dietética 3g, Grasa total 0g, Sodio 0mg, Proteína 1g*



*Adaptación de: Niños...a cocinar! p.16*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*

