

Vegetable Salad with Tangy Avocado Dressing

Makes 4 servings. 1 serving equals 1 ½ cups.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

8 cups shredded romaine lettuce
½ cup peeled and chopped cucumber
½ cup peeled and chopped jicama
½ cup frozen peas, thawed
¼ cup finely chopped red onion
1 ripe avocado, peeled and pitted
½ cup 100% orange juice
2 tablespoons lime juice
½ teaspoon garlic salt
¼ cup fresh cilantro (optional)

1. Toss lettuce, cucumber, jicama, peas, and onion together in a large bowl.
2. In a blender container, add avocado, orange and lime juice, and garlic salt; cover with a tight-fitting lid, and blend until smooth.
3. Add dressing to salad and toss well to coat. Serve immediately.

Optional: Blend ¼ cup fresh cilantro leaves with dressing for extra flavor.

Nutrition information per serving: Calories 160, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Trans Fat 0g, Protein 4g, Carbohydrate 25g, Dietary Fiber 6g, Cholesterol 0mg, Sodium 150mg



Adapted from: *Flavors of My Kitchen* - page 18-19
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada con Aderezo Agridulce de Aguacate

Rinde 4 porciones. 1 ½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

8 tazas de lechuga romana rallada
½ taza de pepino pelado y picado
½ taza de jícama pelada y picada
½ taza de chícharos
½ taza de cebolla roja finamente picada
1 aguacate maduro, pelado y sin hueso
½ taza de jugo de naranja 100% natural
2 cucharadas de jugo de limón verde
½ cucharadita de sal de ajo
¼ taza de cilantro fresco (opcional)

1. Mezcle la lechuga, el pepino, la jícama, los chícharos, y la cebolla en un tazón grande.
2. En el vaso de la licuadora, agregue el aguacate, los jugos de naranja y limón, y la sal de ajo. Cubra con una tapa segura y licue hasta que quede cremoso.
3. .Agregue el aderezo de la ensalada y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

Opcional: Licue ¼ taza de cilantro con el aderezo para darle más sabor.

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g, Proteína 4g, Carbohidrato 25g, Fibra Dietética 6g, Colesterol 0mg, Sodio 150mg



Adaptación de: *Flavors of My Kitchen* - página 18-19
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.