

Pear Salad

Makes 4 Servings.

Prep time: 25 minutes

Ingredients:

2 cups salad greens

1/4 cup sliced tomato

1/4 cup sliced carrots

1/4 cup sliced cucumbers

1/4 cup green beans

1 cup canned pears, drained and chopped

2 tablespoons walnuts

2 tablespoons raisins

For the Dressing:

1 1/2 teaspoons white vinegar

1/4 cup non-fat plain yogurt

1 tablespoon orange juice



1. Put salad greens, chopped vegetables, pears, nuts, and raisins in a large salad bowl.
2. In a small bowl, whisk together vinegar, yogurt, and orange juice to prepare dressing.
3. Stir dressing into salad mix. Serve.

Nutrition information per serving: Calories 95, Carbohydrate 18g, Fiber 3g, Protein 2g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0g, Sodium 29mg



Adapted from [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de Pera

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

2 tazas ensalada de verduras

1/4 taza rodajas de tomate

1/4 taza zanahorias rebanadas

1/4 taza pepinos en rodajas

1/4 taza frijoles verdes

1 taza peras conservadas, escurrido y picado

2 cucharadas nueces

2 cucharadas pasas

Para la Preparación:

1 1/2 cucharaditas vinagre blanco

1/4 taza yogurt llano no graso

1 cucharada jugo de naranja



1. Ponga los vegetales, las peras, las nueces y las pasas de uva en un tazón grande para ensaladas.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el yogurt y el jugo de naranja para preparar el aderezo.
3. Mezclar el aderezo en la mezcla de ensalada. Servir.

Información nutricional por porción: Calorías 95, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Proteína 2g, Carbohidrato 18g, Fibra Dietética 3g, Sodio 29mg



Adaptación de: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664