

Grilled Peaches and Goat Cheese

Makes 5 servings.
Prep time: 7 minutes

Ingredients:

Cooking spray
1/4 C Balsamic Vinegar
2 TB Honey
3 Medium Peaches (pitted and cut into 6 wedges)
1 TB Extra Virgin Olive Oil
Salt and freshly ground black pepper, to taste.
10 cups Arugula
4 TB Goat Cheese



1. In a small saucepan over medium-high heat, bring vinegar to a boil. Reduce heat and simmer until vinegar is reduced to 2 tablespoons (about 2 minutes). Remove from heat and stir in honey. Cool to room temperature.
2. Place peach wedges on grill rack. Grill 30 seconds on each side or until grill marks appear but peaches are still firm. Remove from grill and set aside.
3. In large bowl, combine oil, salt, and pepper. Add arugula, tossing gently to coat. Arrange arugula mixture on platter. Top with peach wedges, balsamic syrup, and cheese.

Nutrition Information Per Serving: Calories 120, Carbohydrate 20 g, Fiber 2 g, Protein 3 g, Total Fat 4.5 g, Saturated Fat 1.5 g, Cholesterol 5 mg, Sodium 40 mg



Adapted from pearlpoint.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de Durazno y Queso de Cabra

Rinde 5 porciones.
Tiempo de preparación: 7 minutos

Ingredientes:

Spray para cocinar
1/4 taza de Vinagre Balsámico
2 TB de Miel 3 Duraznos medianos (sin hueso y cortados en 6 gajos)
1 TB de Aceite de Olivo
Sal y Pimienta negra, al gusto.
10 Tazas de Rúcula
4 TB de Queso de Cabra



1. En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, hierva el vinagre. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que el vinagre se reduzca a 2 cucharadas (aproximadamente 2 minutos). Retire del fuego y agregue la miel. Déjelo enfriar a temperatura ambiente.
2. Coloque las rodajas de durazno en la parrilla. Ase 30 segundos de cada lado o hasta que aparezcan las marcas de la parrilla, pero los duraznos aún estén firmes. Retirar de la parrilla y reservar.
3. En un tazón grande, combine el aceite, la sal y la pimienta. Agregue la rúcula, revolviendo suavemente para cubrir. Coloca la mezcla de rúcula en una fuente. Cubra con rodajas de durazno, almibar balsámico y queso.

Información Nutricional Por Porción: Calorías 120, Carbohidratos 20 g, Fibra 2 g, Proteína 3 g, Grasa Total 4.5 g, Grasa Saturada 1,5 g, Colesterol 5 mg, Sodio 40 mg



Adaptación de: pearlpoint.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.