

## Fresh Apple and Pear Salad

**Makes 8 servings.**

**Prep time:** 20 minutes

### **Ingredients:**

4 medium apples, thinly sliced  
2 medium pears, thinly sliced  
1 medium cucumber, seeded and chopped  
1 medium red onion, halved and thinly sliced  
1/4 cup apple cider or juice  
1 tablespoon snipped fresh dill  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon spicy brown mustard  
2 teaspoons brown sugar  
1/2 teaspoon salt  
1/4 teaspoon pepper



1. In a large bowl, combine apples, pears, cucumber, and onion.
2. In a small bowl, whisk remaining ingredients until blended. Pour over apple mixture and toss to coat. Refrigerate until serving.

Nutrition information per serving: Calories 96, Carbohydrate 20g, Fiber 4g, Protein 1g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 175mg



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

## Ensalada fresca de manzana y pera

**Rinde 8 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### **Ingredientes:**

4 manzanas medianas, cortadas en rodajas finas  
2 peras medianas, cortadas en rodajas finas  
1 pepino mediano, sin semillas y picado  
1 cebolla roja mediana, cortada a la mitad y en rodajas finas  
1/4 taza de sidra o jugo de manzana  
1 cucharada de eneldo fresco cortado  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de mostaza marrón picante  
2 cucharaditas de azúcar moreno  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta



1. En un tazón grande, combine manzanas, peras, pepino y cebolla.
2. En un tazón pequeño, bata los ingredientes restantes hasta que se mezclen. Vierta sobre la mezcla de manzana y mezcle para cubrir. Refrigerar hasta servir.

Información nutricional por porción: Calorías 96, Carbohidratos 20g, Fibra 4g, Proteínas 1g, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 175mg



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