

CITRUS SALAD

Makes 8 Servings

Prep/Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

1 grapefruit, peeled
1 orange, peeled
10 cups fresh greens
(lettuce)
1 red onion, small, sliced thin

Dressing:

2 tablespoons cider vinegar
1 tablespoon lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon water
¼ teaspoon black pepper
¼ teaspoon cumin



Directions:

1. Cut fruit into bite size pieces.
4. Toss with lettuce and onion. Mix remaining ingredients for dressing. Drizzle over salad and toss just before serving.



Adapted from: *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*

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

ENSALADA DE CITRICOS

Rinde 8 Porciones

Tiempo de preparación/cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

1 toronja, en rebanadas
1 naranja, en rebanadas
10 tazas de lechuga fresca
1 cebolla pequeña, en
rebanadas

2 cucharadas de vinagre de
manzana
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de vegetal
1 cucharada del agua
¼ cucharadita de pimienta negra
¼ cucharadita de comino



El Aderezo:

Instrucciones:

1. Corta la fruta en bocadillos.
2. Revuelva con la lechuga y la cebolla. Mezcle los ingredientes restantes para el aderezo. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien antes de servir.



Adaptación de: *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*

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