

## **Red and Green Salad**

**Makes 4 servings.** 2 cups per serving.

**Prep time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

- 8 cups salad greens
- 2 cups sliced strawberries
- 1 ½ tablespoons strawberry or raspberry jam or preserves
- ¼ cup 100% orange juice
- 2 teaspoons olive, canola, or vegetable oil
- Pinch salt & black pepper
- 1/3 cup sliced almonds

1. Put salad greens and sliced strawberries in a large bowl.
2. Whisk together jam, juice, oil, salt and black pepper.
3. Pour dressing over salad. Toss gently. Top with almonds. Serve right away.



*Nutrition information per serving:* Calories 140, Carbohydrate 17g, Dietary Fiber 4g, Protein 4g, Total Fat 19g, Saturated Fat 5g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 140mg



Adapted from: *Network for a Healthy California: Kids Get Cookin'!*, pg. 15  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## **Ensalada Verde y Roja**

**Rinde 4 porciones.** 2 tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

- 8 tazas de ensalada verde
- 2 tazas de fresas rebanadas
- 1 ½ cucharadas de mermelada o conserva de fresa o frambuesa
- ¼ taza de 100% jugo de naranja
- 2 cucharaditas de aceite de oliva, canola, o vegetal
- Pelizco de sal y pimienta negra
- 1/3 taza de almendras finamente cortadas

1. Coloque la ensalada verde y fresas rebanadas en una cazuela grande.
2. Mezcle mermelada, jugo, aceite, sal y pimienta.
3. Derrame aderezo sobre la ensalada. Revuelva cuidadosamente. Cubra con almendras. Sirva inmediatamente.



*Información nutricional por porción:* Calorías 140, Carbohidratos 17g, Fibra Dietética 4g, Proteínas 4g, Grasa Total 19g, Grasa Saturada 5g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 140mg



Adaptación: *Niños...¡A Cocinar!* pg. 15  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.