

## Honey Gingered Fruit Salad

**Makes 6 servings.** 1 serving equals 1 cup.

**Prep time:** 10 minutes

**Marinate:** 20 minutes

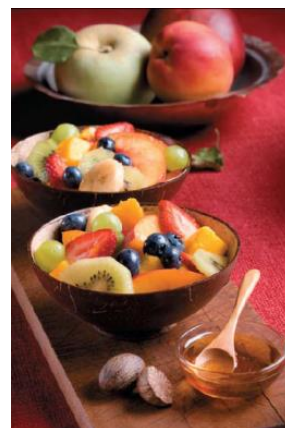
### **Ingredients:**

1 large mango, peeled and cut into chunks  
1 cup fresh blueberries  
1 small banana, peeled and sliced  
1 cup strawberries  
1 cup seedless green grapes  
1 cup nectarines, sliced  
1 cup kiwifruit, peeled and sliced

### **Honey Ginger Sauce:**

1/3 cup 100% orange juice  
2 tablespoons lemon juice  
1 tablespoon honey  
¼ teaspoon ground nutmeg  
½ teaspoon ground ginger

1. In a large bowl, combine fruit.
2. In a small bowl, mix all honey ginger sauce ingredients until well blended.
3. Pour honey ginger sauce over fruit and toss together.
4. Refrigerate for at least 20 minutes and serve chilled.



Nutrition information per serving: Calories 124, Total Fat 1g, Saturated Fat 0g, Trans Fat 0g, Protein 2g, Carbohydrate 32g, Dietary Fiber 4g, Cholesterol 0mg, Sodium 4mg



Adapted from: *Soulful Recipes Cook Book* - page 60  
For CalFresh or Food Bank information, call(805) 238-4664.

## Ensalada de Fruta con Salsa de Jengibre y Miel

**Rinde 6 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para adobar:** 20 minutos

### **Ingredientes:**

1 mango grande, pelado y picado  
1 taza de arándanos (blueberries) frescos  
1 plátano, pelado y cortado en rodajas  
1 taza de fresas partidas por la mitad  
1 taza de uvas verdes sin semillas  
1 taza de nectarinas, picadas  
1 taza de kiwi, picado en rodajas

### **Salsa de jengibre y miel**

1/3 taza de 100% jugo de naranja  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de miel  
1/4 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharadita de jengibre molido

1. Mezcle toda la fruta en un tazón grande.
2. Mezcle muy bien todos los ingredientes para la salsa de jengibre y miel en un tazón pequeño, aparte de la fruta.
3. Agregue la salsa a la fruta y mezcle bien.
4. Ponga la ensalada en la refrigeradora por lo menos 20 minutos y sívala fría.



Información nutricional por porción: Calorías 124, Grasa Total 1g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Proteína 2g, Carbohidrato 32g, Fibra Dietética 4g, Colesterol 0mg, Sodio 4mg



Adaptación de: *Soulful Recipes Cook Book* - página 60  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.