

Persimmon and Spinach Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

1 ½ tablespoons olive oil
3 tablespoons 100% orange juice
2 tablespoons rice vinegar
½ teaspoon salt
3 cups spinach, washed
3 medium Fuyu persimmons, sliced
¼ cup dried cranberries



Optional: Add sliced, grilled chicken breasts to the salad.

1. In a small bowl, combine oil, orange juice, rice vinegar, and salt for dressing. Chill in refrigerator.
2. In a large bowl, combine spinach, persimmons, and cranberries.
3. Toss salad with dressing and serve.

Nutrition information per serving: Calories 112, Total Fat 4g, Saturated Fat 0g, Trans Fat 0g, Protein 1g, Carbohydrate 21g, Dietary Fiber 4g, Cholesterol 0mg, Sodium 210mg



Adapted from: www.lapublichealth.org/nutrition

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

Persimmon and Spinach Salad

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

1 ½ tablespoons olive oil
3 tablespoons 100% orange juice
2 tablespoons rice vinegar
½ teaspoon salt
3 cups spinach, washed
3 medium Fuyu persimmons, sliced
¼ cup dried cranberries



Optional: Add sliced, grilled chicken breasts to the salad.

1. In a small bowl, combine oil, orange juice, rice vinegar, and salt for dressing. Chill in refrigerator.
2. In a large bowl, combine spinach, persimmons, and cranberries.
3. Toss salad with dressing and serve.

Nutrition information per serving: Calories 112, Total Fat 4g, Saturated Fat 0g, Trans Fat 0g, Protein 1g, Carbohydrate 21g, Dietary Fiber 4g, Cholesterol 0mg, Sodium 210mg



Adapted from: www.lapublichealth.org/nutrition

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

Ensalada de Espinaca y Pésimo

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

1½ cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
2 cucharadas de vinagre de arroz
½ cucharadita de sal
3 tazas de espinaca, lavada
3 pésimos Fuyu medianos, rebanados
¼ taza de arándanos rojos secos

Opcional: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.



1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pésimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 112, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Proteína 1g, Carbohidrato 21g, Fibra Dietética 4g, Colesterol 0mg, Sodio 210mg



Adaptado de: www.lapublichealth.org/nutrition
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Ensalada de Espinaca y Pésimo

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

1½ cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
2 cucharadas de vinagre de arroz
½ cucharadita de sal
3 tazas de espinaca, lavada
3 pésimos Fuyu medianos, rebanados
¼ taza de arándanos rojos secos

Opcional: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.



1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pésimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 112, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Proteína 1g, Carbohidrato 21g, Fibra Dietética 4g, Colesterol 0mg, Sodio 210mg



Adaptado de: www.lapublichealth.org/nutrition
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664