

Harvest Vegetable Salad

Makes 4 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

2 cups romaine lettuce, washed

1 cup cilantro, washed

1 cup parsnips, peeled

1 cup carrot, peeled

1 cup turnips, peeled

Dressing:

¼ cup lime juice

½ teaspoon grated lime zest

1 teaspoon turmeric powder

1 teaspoon sugar

¼ teaspoon chili powder

1 tablespoon olive oil

Salt and pepper to taste



1. Combine romaine lettuce and cilantro.
2. Place parsnips, carrots, and turnips into 1 quart of boiling water. Return water to a simmer, cook vegetables for 2 minutes. Strain into a colander.
3. Combine ingredients for dressing right before use.
4. Place vegetables on top of greens and top with homemade dressing.

Nutrition information per serving: Calories 124, Carbohydrate 16g, Fiber 3g, Protein 2g, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Sodium 220 mg



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

Harvest Vegetable Salad

Makes 4 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

2 cups romaine lettuce, washed

1 cup cilantro, washed

1 cup parsnips, peeled

1 cup carrot, peeled

1 cup turnips, peeled

Dressing:

¼ cup lime juice

½ teaspoon grated lime zest

1 teaspoon turmeric powder

1 teaspoon sugar

¼ teaspoon chili powder

1 tablespoon olive oil

Salt and pepper to taste



1. Combine romaine lettuce and cilantro.
2. Place parsnips, carrots, and turnips into 1 quart of boiling water. Return water to a simmer, cook vegetables for 2 minutes. Strain into a colander.
3. Combine ingredients for dressing right before use.
4. Place vegetables on top of greens and top with homemade dressing.

Nutrition information per serving: Calories 124, Carbohydrate 16g, Fiber 3g, Protein 2g, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Sodium 220 mg



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

Ensalada de verduras

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

2 tazas de lechuga romana, lavada

1 taza de cilantro, lavado

1 taza de chirivía, pelado

1 taza de zanahoria pelada

1 taza de nabos pelados

Aderezo:

1/4 taza de jugo de lima

1/2 cucharadita de ralladura de lima rallada

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de chile en polvo

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto



1. Combine la lechuga romana y el cilantro.
2. Coloque los perejil, zanahorias y nabos en 1 cuarto de galón. Regrese el agua a fuego lento, cocine las verduras durante 2 minutos. Colar en un colador.
3. Combine los ingredientes para vestirse justo antes de usarlos.
4. Coloque las verduras encima de los vegetales y cubra con aderezo casero.

Información nutricional por porción: Calorías 124, Carbohidratos 16g, Fibra 3g, Proteínas 2g, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1g, Sodio 220mg



Adaptación de: Myplate.org

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

Ensalada de verduras

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

2 tazas de lechuga romana, lavada

1 taza de cilantro, lavado

1 taza de chirivía, pelado

1 taza de zanahoria pelada

1 taza de nabos pelados

Aderezo:

1/4 taza de jugo de lima

1/2 cucharadita de ralladura de lima rallada

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de chile en polvo

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto



1. Combine la lechuga romana y el cilantro.
2. Coloque los perejil, zanahorias y nabos en 1 cuarto de galón. Regrese el agua a fuego lento, cocine las verduras durante 2 minutos. Colar en un colador.
3. Combine los ingredientes para vestirse justo antes de usarlos.
4. Coloque las verduras encima de los vegetales y cubra con aderezo casero.

Información nutricional por porción: Calorías 124, Carbohidratos 16g, Fibra 3g, Proteínas 2g, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1g, Sodio 220mg



Adaptación de: Myplate.org

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