

## Apple and Banana Waldorf

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 4 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

3 bananas, peeled and sliced  
1 apple, sliced  
4 cups non-fat vanilla yogurt  
1/8 cups walnuts  
Ground cinnamon to taste



1. Mix all ingredients together in a bowl.
2. Serve in serving dishes and chill up to 1 hour.
3. Sprinkle with ground cinnamon when ready to eat.



Adapted from: [myplate.gov](https://myplate.gov)

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

## Apple and Banana Waldorf

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes** 4 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

3 bananas, peeled and sliced  
1 apple, sliced  
4 cups non-fat vanilla yogurt  
1/8 cups walnuts  
Ground cinnamon to taste



1. Mix all ingredients together in a bowl.
2. Serve in serving dishes and chill until ready to serve, up to 1 hour.
3. Sprinkle with ground cinnamon when ready to eat.



Adapted from: [myplate.gov](https://myplate.gov)

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

### **Ensalada Waldorf de manzana y plátano**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace 4 porciones**    **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

3 plátanos, pelados y en rodajas  
1 manzana, en rodajas  
4 tazas yogur de vainilla sin grasa  
1/8 tazas nuez  
Canela para probar



1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. Sirva en platos individuales y coloque en el refrigerador hasta una hora antes de servir.
3. Añade una pizca de canela molida antes de comer.



Adaptado de: [myplate.gov](https://myplate.gov)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### **Ensalada Waldorf de manzana y plátano**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace 4 porciones**    **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

3 plátanos, pelados y en rodajas  
1 manzana, en rodajas  
4 tazas yogur de vainilla sin grasa  
1/8 tazas nuez  
Canela para probar



1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. Sirva en platos individuales y coloque en el refrigerador hasta una hora antes de servir.
3. Añade una pizca de canela molida antes de comer.



Adaptado de: [myplate.gov](https://myplate.gov)  
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664