

## Fall Feels Salad

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 20 minutes

### For the salad:

4 cups leafy greens  
1 medium sweet potato  
1 avocado, chopped into chunks  
¼ cup dried cranberries or cherries  
¼ cup feta, blue, goat, or gorgonzola cheese crumbles  
¼ cup chopped walnuts, pecans, or almonds

### For the dressing:

6 Tablespoons olive oil  
2 Tablespoons lemon juice  
2 teaspoons Dijon mustard  
2 cloves garlic, finely minced  
1 teaspoon salt  
½ teaspoon black pepper



1. Prepare the sweet potato: Peel your sweet potato, if desired. Poke holes all over it with a fork. Place in the microwave, and cook for approximately 3 minutes, until soft. Microwave for longer, if necessary. Chop the sweet potato into small chunks, then toss in enough olive or canola oil to lightly coat.
2. Spread into an even layer on a baking sheet, sprinkle with salt and pepper, and bake at 425 degrees F for approximately 10 minutes (until they are tender and have some color).
3. Prepare the dressing: In a mixing bowl, vigorously whisk all the dressing ingredients together until they are combined.
4. Add all dry ingredients to a large bowl, and drizzle with your desired amount of dressing. Toss.
5. Serve the salad immediately.
6. Store leftover dressing in an airtight container in the refrigerator. Shake or mix before serving.



*Adapted from: [gimmesomeoven.com](http://gimmesomeoven.com)*

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

## Ensalada para el Otoño

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

### Para la ensalada:

4 tazas de verduras de hoja verde  
1 batata mediana  
1 aguacate, cortado en trozos  
¼ de taza de arándanos o cerezas secas  
¼ de taza de queso feta, azul, de cabra o gorgonzola desmenuzado  
¼ de taza de nueces, pacanas o almendras picadas

### Para el aderezo:

6 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de zumo de limón  
2 cucharaditas de mostaza de Dijon  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra



1. Prepare el boniato: Pele su batata, si lo desea. Hazle agujeros por todas partes con un tenedor. Colóquelo en el microondas y cocínelo durante aproximadamente 3 minutos, hasta que esté blando. Si es necesario, se puede prolongar la cocción en el microondas. Picar el boniato en trozos pequeños, y luego mezclar con suficiente aceite de oliva o canola para cubrir ligeramente.
2. Extender en una capa uniforme en una bandeja para hornear, espolvorear con sal y pimienta, y hornear a 425 grados F durante aproximadamente 10 minutos (hasta que estén tiernos y tengan algo de color).
3. Preparar el aderezo: En un bol, batir enérgicamente todos los ingredientes del aliño hasta que se combinen.
4. Añadir todos los ingredientes secos a un bol grande, y rociar con la cantidad deseada de aliño. Mezclar.
5. Servir la ensalada inmediatamente.
6. Guarde el aderezo sobrante en un recipiente hermético en la nevera. Agitar o mezclar antes de servir.



*Adaptado de: [gimmesomeoven.com](http://gimmesomeoven.com)*

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