

Split Pea Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

2/3 cup green split peas
1 ½ cup vegetable broth
2 cups cherry tomatoes, halved
1 ½ cups sweet corn kernels, fresh, frozen, or canned
1/2 cup red onion, finely diced
1/2 cup fresh parsley, chopped
1/4 cup fresh basil, chopped
1 medium lemon, zested and juiced
Salt to taste

Salad dressing:

2 tbsp extra-virgin olive oil
1 tbsp dijon mustard
2 cloves garlic, minced
1-2 tsp honey or maple syrup



1. To cook the green split peas, bring the vegetable broth to a low simmer. Add the split peas and cook, uncovered, for 15 minutes or until all the liquid is absorbed. Salt to taste. Remove from heat and allow to cool.
2. As the split peas are simmering, halve the cherry tomatoes, dice the onion, mince the garlic and zest and juice one lemon.
3. Combine the olive oil, mustard, lemon zest and juice, garlic, and honey or maple syrup in a small jar with a sealing lid. Shake vigorously to combine.
4. Add all the salad ingredients to a large mixing bowl: cooked split peas, cherry tomatoes, corn, red onion, parsley, and basil. Drizzle with the prepared dressing and gently fold together until well mixed. Serve immediately and enjoy, or store in the refrigerator and serve chilled.



Adapted from: streetsmartnutrition.com

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

Split Pea Salad

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

2/3 cup green split peas
1 ½ cup vegetable broth
2 cups cherry tomatoes, halved
1 ½ cups sweet corn kernels, fresh, frozen, or canned
1/2 cup red onion, finely diced
1/2 cup fresh parsley, chopped
1/4 cup fresh basil, chopped
1 medium lemon, zested and juiced
Salt to taste

Salad dressing:

2 tbsp extra-virgin olive oil
1 tbsp dijon mustard
2 cloves garlic, minced
1-2 tsp honey or maple syrup



1. To cook the green split peas, bring the vegetable broth to a low simmer. Add the split peas and cook, uncovered, for 15 minutes or until all the liquid is absorbed. Salt to taste. Remove from heat and allow to cool.
2. As the split peas are simmering, halve the cherry tomatoes, dice the onion, mince the garlic and zest and juice one lemon.
3. Combine the olive oil, mustard, lemon zest and juice, garlic, and honey or maple syrup in a small jar with a sealing lid. Shake vigorously to combine.
4. Add all the salad ingredients to a large mixing bowl: cooked split peas, cherry tomatoes, corn, red onion, parsley, and basil. Drizzle with the prepared dressing and gently fold together until well mixed. Serve immediately and enjoy, or store in the refrigerator and serve chilled.



Adapted from: streetsmartnutrition.com

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

Ensalada de guisantes partidos

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

2/3 taza de guisantes verdes partidos
1 ½ taza de caldo de verduras
2 tazas de tomates cereza, partidos por la mitad
1/2 taza de cebolla roja picada
1/2 taza de perejil fresco picado
1/4 taza de albahaca fresca picada
1 limón mediano, pelado y exprimido
1 ½ tazas de granos de maíz dulce, frescos, congelados o enlatados
Sal al gusto

Aliño para ensaladas:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 dientes de ajo picados
1-2 cucharaditas de miel o sirope de arce



1. Para cocer los guisantes partidos verdes, ponga el caldo de verduras a hervir a fuego lento. Añade los guisantes partidos y cuece, sin tapar, durante 15 minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Salar al gusto. Retire del fuego y deje enfriar.
2. Mientras se cuecen los guisantes, parte los tomates cereza por la mitad, corta la cebolla en dados, pica el ajo y exprime la piel y el zumo de un limón.
3. Mezcle el aceite de oliva, la mostaza, la ralladura y el zumo de limón, el ajo y la miel o el sirope de arce en un tarro pequeño con tapa hermética. Agite enérgicamente para mezclar.
4. Añada todos los ingredientes de la ensalada a un bol grande: guisantes partidos cocidos, tomates cereza, maíz, cebolla roja, perejil y albahaca. Rocía con el aliño preparado y mezcla suavemente hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvalo inmediatamente y disfrute, o guárdelo en el frigorífico y sírvalo frío.

Adaptado de: streetsmartnutrition.com

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



Ensalada de guisantes partidos

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

2/3 taza de guisantes verdes partidos
1 ½ taza de caldo de verduras
2 tazas de tomates cereza, partidos por la mitad
1/2 taza de cebolla roja picada
1/2 taza de perejil fresco picado
1/4 taza de albahaca fresca picada
1 limón mediano, pelado y exprimido
1 ½ tazas de granos de maíz dulce, frescos, congelados o enlatados
Sal al gusto

Aliño para ensaladas:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 dientes de ajo picados
1-2 cucharaditas de miel o sirope de arce



1. Para cocer los guisantes partidos verdes, ponga el caldo de verduras a hervir a fuego lento. Añade los guisantes partidos y cuece, sin tapar, durante 15 minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Salar al gusto. Retire del fuego y deje enfriar.
2. Mientras se cuecen los guisantes, parte los tomates cereza por la mitad, corta la cebolla en dados, pica el ajo y exprime la piel y el zumo de un limón.
3. Mezcle el aceite de oliva, la mostaza, la ralladura y el zumo de limón, el ajo y la miel o el sirope de arce en un tarro pequeño con tapa hermética. Agite enérgicamente para mezclar.
4. Añada todos los ingredientes de la ensalada a un bol grande: guisantes partidos cocidos, tomates cereza, maíz, cebolla roja, perejil y albahaca. Rocía con el aliño preparado y mezcla suavemente hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvalo inmediatamente y disfrute, o guárdelo en el frigorífico y sírvalo frío.

Adaptado de: streetsmartnutrition.com

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

