

# ENSALADA de KIWI, MANZANA, y PERA



## INGREDIENTES:

- 3 kiwis cortados en cubitos
- 2 manzanas, sin corazón y en cubitos
- 1 pera, picada
- Semillas de 1 granada
- 1 lima, recién exprimida
- 1 cucharada de miel

## PREPARACIÓN:

1. Coloque toda la fruta preparada en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, bata el jugo de lima y la miel con un tenedor hasta que se combinen.
3. Vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle suavemente.
4. ¡Sirve y disfruta!

**Rendimiento:** 4-6 porciones

**Fuente:** Original del Departamento de nutrición de HCOE

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).

# ENSALADA de KIWI, MANZANA, y PERA



## INGREDIENTES:

- 3 kiwis cortados en cubitos
- 2 manzanas, sin corazón y en cubitos
- 1 pera, picada
- Semillas de 1 granada
- 1 lima, recién exprimida
- 1 cucharada de miel

## PREPARACIÓN:

1. Coloque toda la fruta preparada en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, bata el jugo de lima y la miel con un tenedor hasta que se combinen.
3. Vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle suavemente.
4. ¡Sirve y disfruta!

**Rendimiento:** 4-6 porciones

**Fuente:** Original del Departamento de nutrición de HCOE

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).