

ENSALADA CRUJIENTE DE MANZANA Y COLINABO



INGREDIENTES:

- 1 colinabo grande, pelado y cortado en palitos
- 1 manzana grande, sin corazón y cortada en palitos
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 3 cucharadas de arándanos secos
- ½ taza de aderezo de semillas de amapola

PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón, revuelva para combinar.
2. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-5 porciones

Fuente: Adaptado de cookieandkate.com

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 benefitscal.com.

ENSALADA CRUJIENTE DE MANZANA Y COLINABO



INGREDIENTES:

- 1 colinabo grande, pelado y cortado en palitos
- 1 manzana grande, sin corazón y cortada en palitos
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 3 cucharadas de arándanos secos
- ½ taza de aderezo de semillas de amapola

PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón, revuelva para combinar.
2. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-5 porciones

Fuente: Adaptado de cookieandkate.com

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 benefitscal.com.