

Ensalada fría de fideos con aderezo de sésamo



INGREDIENTES:

- 1 repollo napa, picado
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 caja de fideos tailandeses
- 1 botella de aderezo asiático de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Coloque el repollo y las zanahorias picados en un tazón mediano.
2. Siga las instrucciones del paquete para cocinar los fideos tailandeses. Enjuáguelos con agua fría después de cocinarlos.
3. Agrega los fideos fríos y ½ taza de aderezo al bol con el repollo y las zanahorias.
4. Doble suavemente para cubrir todos los ingredientes. Agregue más aderezo si es necesario.

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Departamento de Nutrición*

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 fría de fideos con aderezo de sésamo



INGREDIENTES:

- 1 repollo napa, picado
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 caja de fideos tailandeses
- 1 botella de aderezo asiático de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Coloque el repollo y las zanahorias picados en un tazón mediano.
2. Siga las instrucciones del paquete para cocinar los fideos tailandeses. Enjuáguelos con agua fría después de cocinarlos.
3. Agrega los fideos fríos y ½ taza de aderezo al bol con el repollo y las zanahorias.
4. Doble suavemente para cubrir todos los ingredientes. Agregue más aderezo si es necesario.

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Departamento de Nutrición*

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.