

ENSALADA DE PERA ASIÁTICA



INGREDIENTES:

- 4 tazas de ensalada de verduras tiernas mixtas
- 2 tazas de peras asiáticas rebanadas
- ½ taza de cebollas verdes en rodajas
- ¼ taza de aderezo de sésamo y jengibre
- ¼ taza de semillas de girasol

PREPARACIÓN:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Mezcle con el aderezo.
3. ¡Comer y disfrutar!

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 DE PERA ASIÁTICA



INGREDIENTES:

- 4 tazas de ensalada de verduras tiernas mixtas
- 2 tazas de peras asiáticas rebanadas
- ½ taza de cebollas verdes en rodajas
- ¼ taza de aderezo de sésamo y jengibre
- ¼ taza de semillas de girasol

PREPARACIÓN:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Mezcle con el aderezo.
3. ¡Comer y disfrutar!

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.