

Ensalada fría de fideos con aderezo de jengibre y sésamo



INGREDIENTES:

- 1 bolsa de ensalada de hojas verdes picadas
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 caja de fideos tailandeses
- 1 botella de aderezo de sésamo y jengibre

PREPARACIÓN:

1. Coloque las verduras y las zanahorias picadas en un tazón mediano.
2. Coloque agua caliente en otro tazón mediano y empape los fideos en el agua hasta que estén blandos. Escurre los fideos en un colador y enjuague con agua fría hasta que se enfríe. Agrega los fideos al tazón con las verduras y las zanahorias. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de aderezo sobre los ingredientes y doble suavemente para combinar.
3. ¡Come y disfruta!

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 jengibre y sésamo



INGREDIENTES:

- 1 bolsa de ensalada de hojas verdes picadas
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 caja de fideos tailandeses
- 1 botella de aderezo de sésamo y jengibre

PREPARACIÓN:

1. Coloque las verduras y las zanahorias picadas en un tazón mediano.
2. Coloque agua caliente en otro tazón mediano y empape los fideos en el agua hasta que estén blandos. Escurre los fideos en un colador y enjuague con agua fría hasta que se enfríe. Agrega los fideos al tazón con las verduras y las zanahorias. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de aderezo sobre los ingredientes y doble suavemente para combinar.
3. ¡Come y disfruta!

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.