

Ensalada "Arco Iris de Vegetales" con Fruta

HOJAS VERDES

(Cantidad: 2 tazas)

Hojas verdes mixtas
Espinaca
Lechuga de hoja roja
Lechuga de hoja verde

VEGETALES

ROJOS/ ANARANJADOS

(Cantidad: 1/2 taza)

Remolachas
Zanahorias
Pimiento
Tomates
Rábanos

VEGETALES

AMARILLOS/BLANCOS

(Cantidad: 1/2 taza)

Pimiento
Cebollas
Calabaza
Cogollitos de Coliflor
Granos de Maíz
Frijoles de color amarillo

VEGETALES VERDES

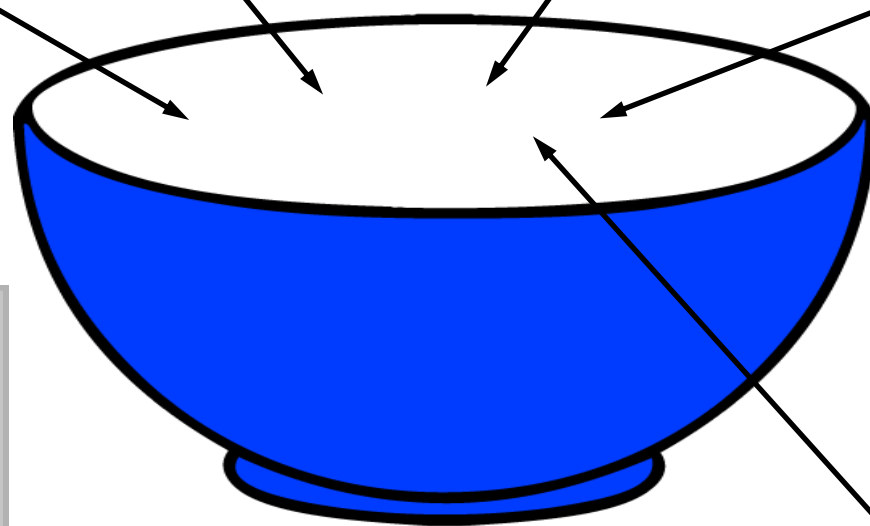
(Cantidad: 1/2 taza)

Hojas de Remolacha
Col (morada o verde)
Pimiento
Cogollitos de brócoli
Pepinos
Zucchini o calabacín
Apio
Espárrago
Frijoles verdes
Kohlrabi
Cebollas/Cebollines
Ejotes o habichuelas tiernas

ADEREZO

Mezcle juntos:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de orégano seco
Pimienta negra, a gusto



FRUTA

(Cantidad: 1/4 taza)

Arándanos
Zarzamoras
Frambuesas
Manzana
Durazno
Pera
Ciruela
Uvas
Fresas

AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS

Pechuga de pollo asado Tofu Huevo Blanco
Cocido Atún Enlatado Queso Bajo en Grasa
Garbanzos enlatados Olivas (Hasta 1/2 taza)
Pasas Arándanos secos Almendras Piñones
Semillas de Girasol (Hasta 1/4 de taza)

- 1. PREPÁRESE!** Escoja uno o más hojas verdes y agréguelas en su tazón de ensalada.
- 2. RALLE, PIQUE OR CORTE EN RODAJAS!** Escoja uno o más frutas o vegetales de cada grupo del color indicado arriba y corte como desee.
- 3. MIDA & AGREGUE!** Mida frutas & vegetales y agréguelos a su tazón de ensalada.
- 4. PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Agréguelo a su ensalada y remuévalo.
- 5. AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.

How many different vegetables can you put into your salad?

- * **Don't throw away vegetables and fruits by the end of the week. Instead put them in a salad (or stir-fry) every night.**
- * **Use a grater to grate hard to chew vegetables like raw beets and carrots. They will release more flavor into your salad.**
- * **Cut vegetables and fruits into thin small slices so they are easy to chew. Seniors love an easy to chew salad.**
- * **See how many market vegetables you can put into your salad. A variety of different vegetables, fruits and herbs adds color to your meals. More colors mean more nutrients in every bite.**
- * **Make a slaw! Slaw is a type of salad where all the ingredients are grated or chopped very fine. Use your grater and experiment! Slaw different vegetables and fruits together and add dressing.**
- * **Add variety to your slaws and salads. Add fruits, nuts, beans, meats, and fish. There really is no limit to what you can do.**