



FALL SALAD

WITH FRESH ORANGE BALSAMIC VINAIGRETTE

SERVES: 3

PREP TIME: 15 MIN

INGREDIENTS

Salad:

- 3 cups of arugula/spinach blend (or lettuce of choice)*
- 1 avocado, diced
- ¼ red onion, sliced*
- 1 cup cherry tomatoes, halved*
- 1 large cucumber, sliced*
- ½ cup raw almonds, diced*
- ½ cup feta cheese crumbles

Dressing:

- ¼ cup olive oil
- 2 ½ Tbsp. balsamic vinegar
- ½ medium orange, juiced
- 2 tsp. local honey*
- 1 tsp. garlic powder

* An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Rinse lettuce under cold water and toss to dry.
2. Dice one ripe avocado into small chunks, and add to lettuce mixture.
3. Next, prep red onions, cucumbers, tomatoes, and almonds; then add to salad.
4. Add feta cheese crumbles.
5. To dress the salad, mix olive oil, balsamic vinegar, honey, fresh orange juice, and garlic powder and mix thoroughly.
6. Lastly, drizzle the dressing onto the salad and toss thoroughly. Enjoy!

Fresh Facts:

Looking for something delicious this fall season? This salad makes the perfect meal that is not only bursting with flavor but will also keep you feeling full and energized all day long! This salad is packed with a variety of veggies and nutrients that can help your body regulate blood sugar and inflammation within the body.



ENSALADA DE OTOÑO

CON VINAGRETA BALSÁMICA DE NARANJA FRESCA

PORCIONES: 3

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MIN

INGREDIENTES

Ensalada:

- 3 tazas de mezcla 50/50 de arúgula y espinacas (o lechuga de su elección)*
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- ¼ de cebolla morada, en rodajas*
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad*
- 1 pepino grande, rebanado*
- ½ taza de almendras crudas, picadas*
- ½ taza de queso feta desmenuzado

Aderezo:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 ½ cucharadas de vinagre balsámico
- ½ naranja mediana, exprimida
- 2 cucharaditas de miel local*
- 1 cucharadita de polvo de ajo

* Un artículo que se puede comprar en el mercado de agricultores de Salinas Valley Health

Hechos Frescos:

¿Buscas algo delicioso esta temporada de otoño? ¡Esta ensalada es la comida perfecta que no solo está repleta de sabor sino que también te mantendrá lleno y con energía durante todo el día! Esta ensalada está repleta de una variedad de verduras y nutrientes que pueden ayudar a su cuerpo a regular el azúcar en la sangre y la inflamación dentro del cuerpo.

DIRECCIONES

1. Para comenzar la ensalada, enjuague la lechuga con agua fría y déjela secar.
2. Corte un aguacate maduro en trozos pequeños, asegúrese de quitarle el hueso. Agrega los trozos de aguacate a la ensalada.
3. Luego, prepare las cebollas rojas, pepinos, tomates y almendras y luego agréguelos a la ensalada.
4. Agregue el queso feta desmenuzado.
5. Para aderezar la ensalada, comience agregando aceite de oliva en un tazón y luego agregue vinagre balsámico. Luego agregue miel, jugo de naranja fresco y ajo en polvo y mezcle bien.
6. Por último, rocíe el aderezo sobre la ensalada y revuelva bien. ¡Disfrutar!