

# SPINACH & POMEGRANATE WINTER SALAD

WITH PUMPKIN SEEDS



SERVES 2

PREP TIME: 15 MIN

COOK TIME: 0 MIN

## INGREDIENTS

### Salad:

- 3 cups spinach\*
- ½ cup sliced apples
- ½ cup low fat crumbled goat cheese
- ¼ cup red onion, sliced\*
- handful walnuts, sliced
- pinch of pumpkin seeds (optional)

### Dressing:

- ¼ cup olive oil
- 2 ½ Tbsp. balsamic vinegar
- ⅛ pomegranate seeds, muddled
- 1 tsp. local honey\*
- 1 tsp. garlic powder
- pinch of salt and pepper

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

## DIRECTIONS

1. Rinse spinach under cold water and toss to dry.
2. Dice walnuts, and add to spinach mixture.
3. Next, prep red onions and apples; then add to salad.
4. Add goat cheese crumbles and pumpkin seeds
5. To dress the salad, mix olive oil, balsamic vinegar, honey, muddled pomegranate seeds, garlic powder, and salt and pepper. Mix thoroughly.
6. Drizzle the dressing onto the salad and toss thoroughly. Enjoy!

## Fresh Facts:

- Adding pumpkin seeds to this salad is a great way to add a variety of essential vitamins and minerals such as the vitamins B and K, magnesium and zinc. Pumpkin seeds are known to support heart function as well as help your body fight off illness.
- Pomegranates are commonly known as a super food that are rich in phytonutrients. Phytonutrients are known to help arm your body against certain cancers and can also help to reduce inflammation within the body.



## ENSALADA DE INVIERNO DE ESPINACAS Y GRANADA

CON SEMILLAS DE CALABAZA



PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MIN

### INGREDIENTES

#### Ensalada:

- 3 tazas de espinacas\*
- ½ taza de manzanas en rodajas
- ½ taza de queso de cabra desmenuzado bajo en grasa
- ¼ de taza de cebolla morada, rebanada\*
- un puñado de nueces cortadas en rodajas
- una pizca de semillas de calabaza (opcional)

#### Aderezo:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 ½ cucharadas de vinagre balsámico
- ⅛ semillas de granada, trituradas
- 1 cucharadita de miel local\*
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- una pizca de sal y pimienta

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

### DIRECCIONES

1. Enjuague las espinacas con agua fría y déjela secar.
2. Corte las nueces en cubos y agréguelas a la mezcla de espinacas.
3. Luego, prepare cebollas moradas y manzanas; luego agréguelo a la ensalada.
4. Agregue el queso feta desmenuzado y las semillas de calabaza.
5. Para aderezar la ensalada, mezcle aceite de oliva, vinagre balsámico, miel, semillas de granada trituradas, ajo en polvo, sal y pimienta; mezcle bien.
6. Por último, rocíe el aderezo sobre la ensalada y revuelva bien. ¡Disfrutar!

### Hechos Nuevos:

- Agregar semillas de calabaza a esta ensalada no solo es delicioso, sino que también agrega una variedad de vitaminas y minerales esenciales, como las vitaminas B y K, y el magnesio y el zinc. Se sabe que las semillas de calabaza apoyan la función cardíaca y ayudan al cuerpo a combatir enfermedades.
- Las granadas se conocen comúnmente como un superalimento rico en fitonutrientes. Se sabe que los fitonutrientes ayudan a proteger el cuerpo contra ciertos tipos de cáncer y también pueden ayudar a reducir la inflamación dentro del cuerpo.