MAYO: Espinaca y ensalada del pollo w /vinagreta de frambuesa •

hora preparación: 25 minutos Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

2 tazas prima local espinacas
1 taza de frambuesas frescas
1 taza de fresas frescas
¼ taza de almendras
1 taza de zanahorias en rodajas
½ aguacate, cubos
⅓ taza secan arándanos, zumo de fruta endulzada
¼ de cebolla roja pequeña, rodajas o en trozos
1 taza de queso o pollo en cubos (opción sin carne: 4 onzas de queso de cabra.)

Para la salsa:

½ taza de aguacate o aceite de girasol (u otro aceite con sabor ligero)
1 taza de frambuesas frescas
¼ taza de miel (o al gusto)
1 cucharadita preparó Dijon mostaza
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (o al gusto)
pizca de sal al gusto

Instrucciones:

para la ensalada: Mezcle todos los ingredientes de la ensalada. Divide y lugar en dos placas.

Para el aderezo: Hace aprox. 1 ¼ taza
Mezcla todos los ingredientes con una batidora o un batidor hasta que esté suave.
Almacenar en un frasco hermético o en un contenedor para un máximo de 2 semanas.

....cut aquí ....

INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno) SÍ NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

SÍ NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

SÍ NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

SÍ NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

SÍ NO