



PEAR, WALNUT & ARUGULA SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 8 cups baby arugula
- ¼ red onion sliced thin
- 1 cup walnuts, toasted
- 2 kieffer pears, cored & diced
- 1 shallot, minced
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons white wine vinegar
- 1 teaspoon honey
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon pepper



PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F. Place walnuts on a baking sheet and toast in the oven for 10 minutes or until golden brown and fragrant.
2. Combine honey, Dijon mustard, white wine vinegar, minced shallot, salt and pepper in a medium bowl.
3. While whisking, slowly drizzle olive oil into the bowl to make a vinaigrette.
4. In a large bowl, mix together baby arugula, sliced red onion, toasted walnuts, sliced pear and vinaigrette. Serve and enjoy.

SOURCE

myrecipes.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup (80g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 163mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev10/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.





ENSALADA DE PERAS, NUECES Y ARÚGULA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 8 tazas de arúgula bebé
- ¼ cebolla roja, en rodajas finas
- 1 taza de nueces, tostadas
- 2 peras kieffer, sin corazón, cortado en cubitos
- 1 chalote, picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F. Ponga las nueces en una bandeja de horno y tuéstelas en el horno por 10 minutos o hasta que sean marrón-dorado y fragante.
2. Combine la miel, la mostaza de Dijon, el vinagre de vino blanco, el chalote picado, y el sal y pimienta en un tazón mediano.
3. Mientras batiendo, lentamente rocíe el aceite de oliva para crear una vinagreta.
4. En un tazón grande, mezcle juntos la arúgula bebé, la cebolla en rodajas, las nueces tostadas, las peras en rodajas y la vinagreta. Servir y disfrutar.

FUENTE

myrecipes.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para recetas? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup (80g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 163mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés