



APPLE PECAN ARUGULA SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 3 cups

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

Salad:

- ½ cup raw pecans
- 5 ounces arugula
- 2 small apples, cored and thinly sliced lengthwise
- ¼ red onion, thinly sliced

Dressing:

- 1 large lemon, juiced
- 1 tablespoon honey
- 1/8 tsp salt
- 1/8 tsp pepper
- 3 Tbsp olive oil



PREPARATION

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit and arrange pecans on a baking sheet.
2. Bake pecans for 8-10 minutes or until fragrant and deep golden brown.
Remove from oven and set aside.
3. Add salad ingredients to a large mixing bowl.
4. Prepare dressing in a small mixing bowl or mason jar by adding all ingredients and whisking or shaking vigorously to combine.
5. Add pecans to salad and top with dressing. Toss to combine and serve immediately.

ADAPTED FROM

minimalistbaker.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3 cups (165g)

Amount per serving
Calories 260

	% Daily Value*
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 109mg	2%

*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.

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/27
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE RÚCULA Y NUEZ

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 3 tazas

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

Ensalada:

½ taza de nuez

5 onzas de rúcula

2 manzanas, sin el centro, cortadas en rebanadas

¼ de cebolla morada, en rebanadas pequeñas

Aderezo:

El jugo de 1 limón

1 cucharada de miel

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

3 cucharadas de aceite de olivo

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 350 grados Fahrenheit y acomodar las nueces en una charola para el horno.
2. Cocinar las nueces entre 6-9 minutos, hasta que las nueces se tuesten. Sacar del horno y dejar enfriar.
3. Combinar el resto de los ingredientes de la ensalada en un contenedor.
4. Preparar el aderezo en un contenedor pequeño y batir hasta que este bien mezclado.
5. Agregar las nueces a la ensalada. Mezclar el aderezo con la ensalada y combinar todo. Servir de inmediato.

ADAPTADA DE

minimalistbaker.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3 cups (165g)

Amount per serving
Calories 260

	% Daily Value*
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 109mg	2%

*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.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

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