

Carrot & Apple Salad



Servings: 4
Time: 40 minutes



INGREDIENTS:

- 2 Green apples, cored and thinly sliced
- 2 Carrots, peeled and cut into coins
- ½ Cup walnuts, chopped
- 2 Tablespoons fresh lemon juice
- 2 Tablespoons vinegar, cider
- 2 Tablespoons honey
- 1 Tablespoon olive oil

DIRECTIONS:

1. Combine carrots, apples, and 2 tablespoons of lemon juice in a large mixing bowl and toss to coat.
2. Whisk the vinegar, honey, and oil together in a small bowl and pour over the carrots and apples. Toss well to coat.
3. Top off with chopped walnuts and enjoy!

This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is a provider of equal opportunities.

Ensalada de Zanahoria y Manzana



Porciones: 4
Tiempo: 10 minutos



INGREDIENTES:

- 2 Manzanas verdes, sin corazón y en rodajas finas
- 2 Zanahorias, peladas y cortadas en monedas
- ½ Taza de nueces picadas
- 2 Cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 Cucharadas de vinagre, sidra
- 2 Cucharadas de miel
- 1 Cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Combina zanahoria, manzanas y 2 cucharadas de jugo de limón en un tazón grande y mezcla para cubrir.
2. Batir el vinagre, la miel y el aceite juntos en un tazón pequeño y pochar sobre las zanahorias y las manzanas. Mezcle bien para cubrir.
3. Completa con nueces picadas y ¡disfruta!

Este material era financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.