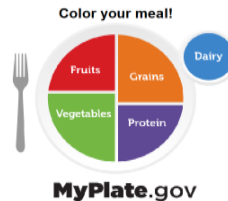


ENSALADA DE MANZANA Y APIO



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 4

Ingredientes

3 manzanas medianas en cubos

2 tazas de col, rallada

2 varas de apio, rebanadas

½ taza de nueces, trozadas

2 cucharadas de aceite

1/4 cucharadita de mostaza

1 cucharada de vinagre de manzana

Instrucciones

1. En un recipiente mezcle la mostaza y el vinagre de manzana. Lentamente agregue el aceite batiendo constantemente para formar un aderezo.
2. Incorpore la manzana, la col y el apio y combine hasta que todo quede bien cubierto.
3. Añada las nueces y sirva.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

-  @Gleanersfan
-  @Gleanerskitchen
-  @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

 Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.