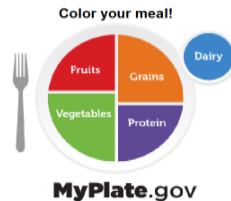


ENSALADA DE COL Y NARANJA



Tamaño de porción: 2/3 de taza Número de porciones: 4

Ingredientes

¼ taza de aceite de oliva

1/3 taza vinagre de manzana

1 cucharada de azúcar

¼ cucharadita de sal

2 ½ taza de col morada, en tiras delgadas

½ medium cebolla morada, en tiras delgadas

One (11-ounce) lata de mandarinas en jugo 100%, escurrida

¼ taza de arándanos deshidratados

¼ taza de nuez de castilla

Instrucciones

1. Mezcle el aceite, vinagre, azúcar y sal en un recipiente.
2. Añada la col, la cebolla, las naranjas y los arándanos y combine bien.
3. Cubra y refrigere por dos horas o hasta 3 días para que los sabores resalten.
4. Al servir añada las nueces (opcional) 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



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

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.