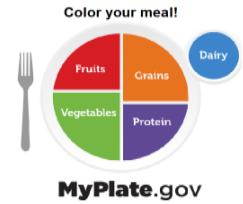


ENSALADA DE BRÓCOLI



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 8

Ingredientes

1 cabeza mediana de brócoli, cortada en floretes

½ taza pasas

¼ taza de vinagre de manzana

½ taza de semillas de calabaza

¼ taza de mayonesa light

½ cebolla, picada

1 cucharada de azúcar

Instrucciones

1. Haga el aderezo mezclando la mayonesa, el vinagre y el azúcar.
2. Corte el brócoli en floretes pequeños y la cebolla en rebanadas delgadas y combínelos en un recipiente.
3. Añada los arándanos o pasas y las semillas de girasol o calabaza.
4. Agregue el aderezo y mezcle bien todos los ingredientes. ¡Disfrute!

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.