



Aderezo de limón para ensalada

Pruebe una mezcla de lechugas de hoja, espinaca tierna o lechuga romana en su ensalada usual. ¿Sabía usted que mientras más oscuras sean las verduras de hoja, más cantidad de nutrientes contienen?

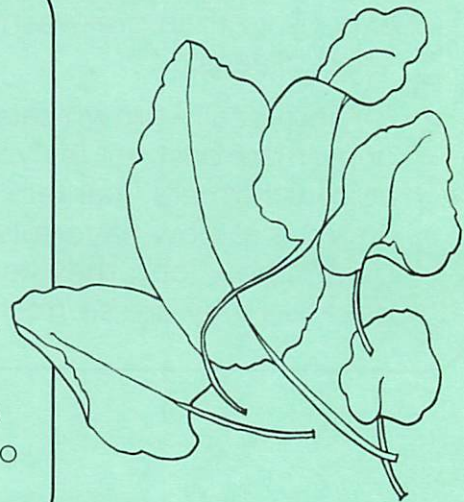
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1½ cucharaditas de mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ⅓ taza de aceite de girasol

1. En un tazón pequeño, bata el jugo de limón, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta.
2. Lentamente agregue el aceite de oliva y el aceite de girasol, en un chorro continuo, batiendo constantemente hasta que la mezcla esté bien incorporada.
3. Justamente antes de servir, vierta el aderezo sobre la ensalada y revuélvala hasta que esté bañada en aderezo con uniformidad. Sírvala inmediatamente.

Aprendemos de las

Hojas verdes para ensalada

- La primavera es una buena época para comprar verduras de hojas verdes frescas.
- ¡Busque verduras de hojas verdes brillantes y frescas!
- Es mucho menos costoso comprar lechugas enteras que las bolsas pre-lavadas de verduras de hojas verdes para ensaladas.
- Una de las mejores ofertas que puede encontrar en su mercado agrícola es comprar verduras de hojas verdes de cosecha local. Le sorprenderá lo sabrosas que son estas lechugas y cuánto tiempo se pueden conservar porque son tan frescas.



**¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.**

Cocinando con Niños es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La impresión de este material fue financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ofrece asistencia nutricional a personas de bajos recursos. El programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta más saludable. Para más información, llame al 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. Todos los derechos reservados. • www.cookingwithkids.org



cooking
with kids™

Lemony Salad Dressing

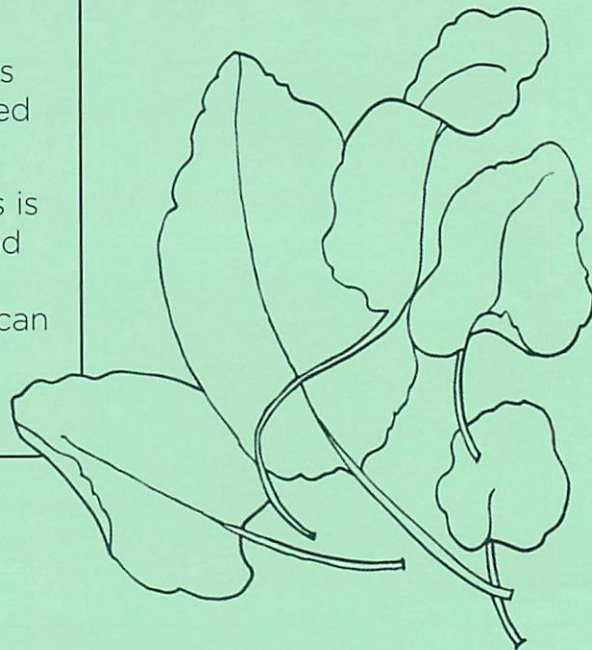
Try mixing leaf lettuces, baby spinach, or Romaine lettuce into your usual salad. Did you know that the darker the greens, the more nutrients they contain?

2 tablespoons fresh lemon juice
1½ teaspoons Dijon mustard
¼ teaspoon salt
⅛ teaspoon black pepper
1 tablespoon olive oil
⅓ cup sunflower oil

1. In a small bowl, whisk together the lemon juice, Dijon mustard, salt, and pepper.
2. Slowly add the olive oil and sunflower oil in a steady stream, whisking constantly until the mixture is smooth.
3. Just before serving, pour the dressing over your salad and toss until the salad is evenly coated. Serve immediately.

- Spring is a good time to buy fresh greens.
- Look for greens that are bright and crisp!
- Buying whole lettuces is much less expensive than pre-washed bagged salad greens.
- Buying locally grown salad greens is one of the best values you can find at your farmers' market. You'll be amazed at how flavorful lettuces can be and how long they keep because they are so fresh.

Let's Learn About Salad Greens



**Want your kids to reach for a healthy snack?
Make sure fruits and vegetables are in reach.**

Cooking with Kids is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. is a 501(c)(3) nonprofit organization.
© 2017 Cooking with Kids, Inc. All rights reserved. • www.cookingwithkids.org