

PERFECT PEAR & BRUSSELS SPROUT SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

181 calories; 27 grams carbohydrate; 9 grams fat; 4 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.20

INGREDIENTS

3 cups shredded Brussels sprouts
1 large pear, diced (approx. 1½ cups)
⅓ cup dried cranberries
¼ cup sliced almonds
1½ Tbsp extra virgin olive oil
¼ tsp salt
¼ tsp garlic powder
¼ tsp dried thyme
⅛ tsp nutmeg
⅛ tsp black pepper

DIRECTIONS

In a large mixing bowl, add the pear, Brussels sprouts, and all other ingredients and mix until well incorporated. Serve and enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE PERA Y COLES DE BRUSELAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

181 calorías; 27 gramos carbohidratos; 9 gramos grasa; 4 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.20

INGREDIENTES

- 3 tazas de coles de Bruselas ralladas
- 1 pera grande, picada (aprox. 1½ taza)
- ⅓ taza de arándanos secos
- ¼ taza de almendras en rebanadas
- 1½ cucharadas aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

En un tazón, agregue la pera picada, las coles de Bruselas y el resto de los ingredientes. Mezcle bien todos los ingredientes. ¡Sirva y Buen provecho!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites