

Ensalada de partes de plantas

Rinde: 3-4 tazas de ensalada



Ingredientes

- 1/2 pepino cortado en cubos
- 1/2 tallo de apio cortado en cubos
- 1/4 de cabeza de brócoli picada
- 1/2 lechuga arrepollada picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 cucharada de semillas de girasol tostadas
- 1/4 de taza de aderezo de salsa de soja y miel

Instrucciones para adultos

Ayude a los niños cuando usen el cuchillo para que no corran riesgos.

Instrucciones para niños

- Con un cuchillo de plástico, corta el pepino y el apio en cubos de 1 in. Haz lo mismo con el brócoli.
- Corta la lechuga con un cuchillo de plástico o rómpela con las manos.
- Con ayuda de un adulto, ralla la zanahoria.
- Agrega todos los ingredientes y las semillas de girasol en un bol grande.
- Añade 1/4 de taza de aderezo de salsa de soja y miel.
- Con unas pinzas, revuelve y mezcla la ensalada.

Sirve, y ¡a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Aderezo de salsa de soja y miel

Rinde: 1 y 1/4 tazas de aderezo para ensalada



Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de canola
- 1/4 de taza de aceite de sésamo
- 1/4 de taza de vinagre de arroz
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel

Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a medir los ingredientes de la receta.

Instrucciones para niños

- Mide los ingredientes y ponlos en un frasco. Cierra bien la tapa. Agita hasta que se mezcle todo, unos 30 segundos o más.
- Puedes guardar el aderezo que sobre en el refrigerador. Se conserva varias semanas.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

