

BROCCOLI AND GRAPE SALAD



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

137 calories; 22 grams carbohydrate; 6 grams fat; 3 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.12

INGREDIENTS

4 cups chopped broccoli
1 cup grapes, cut in half
2 Tbsp finely diced red onion
1/4 cup raisins
1 1/2 Tbsp extra virgin olive oil
1/2 Tbsp apple cider vinegar
1/4 tsp honey
1/8 tsp salt
1/8 tsp black pepper

DIRECTIONS

Combine the broccoli, grapes, red onion, and raisins into a large mixing bowl. Whisk the olive oil, apple cider vinegar, honey, salt, and pepper in a separate bowl. Once well incorporated, add dressing to broccoli mixture and toss until well coated.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA DE BRÓCOLI Y UVAS



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

137 calorías; 22 gramos carbohidratos; 6 gramos grasa; 3 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.12

INGREDIENTES

- 4 tazas de brócoli, cortado en pedacitos
- 1 taza de uvas, cortadas por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada finamente
- 1/4 taza de pasas
- 1 1/2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharada vinagre de cidra de manzana
- 1/4 cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Combine el brócoli, uvas, cebolla morada y pasas en un tazón grande para mezclar. Mezcle el aceite de oliva, vinagre de cidra, miel, sal y pimienta negra en otro tazón. Añada el aderezo a la mezcla de brócoli y combine hasta que lo absorba bien.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.