

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. This agency is an equal opportunity provider.

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)
 - ½ 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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.