

CARROT SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

126 calories; 15.8 grams carbohydrate; 7 grams fat; 1.2 grams protein; 3.3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.40

INGREDIENTS

- 1 pound of carrots
- $\frac{1}{4}$ bunch of cilantro, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 2 Tbsp olive oil
- 2 Tbsp apple cider vinegar
- 1 Tbsp honey
- $\frac{1}{2}$ tsp salt
- $\frac{1}{2}$ tsp black pepper

DIRECTIONS

Shred carrots with cheese grater and place in a medium bowl. Toss in the chopped cilantro. In a small bowl, make dressing by whisking the minced garlic, olive oil, apple cider vinegar, honey, salt, and pepper until well incorporated. Add dressing into bowl with the carrots and toss ingredients together until the carrots are well coated. This salad may be served immediately. For best results, cover bowl and leave in fridge for at least an hour for flavor infusion! Serve this salad as a side or as a topping on tacos, sandwiches, or quesadillas.

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

ENSALADA DE ZANAHORIA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

126 calorías; 15.8 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 1.2 gramos proteína; 3.3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.40

INGREDIENTES

- 1 libra de zanahorias
- $\frac{1}{4}$ racimo de cilantro, picado finamente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de cidra
- 1 cucharada de miel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Ralle las zanahorias con un rallador de queso y colóquelas en un bol mediano. Mézclelas con el cilantro picado. En un bol pequeño, prepare el aderezo batiendo el ajo machacado, el aceite de oliva, vinagre de manzana, la miel, sal, y pimienta hasta que estén bien mezclados. Añada el aderezo al bol con las zanahorias y mezcle los ingredientes hasta que las zanahorias estén bien cubiertas. Esta ensalada debe servirse inmediatamente. Para un mejor resultado, cubra el bol y deje en la nevera por lo menos una hora para que se impregne de sabor! Sirva esta ensalada como acompañante o para cubrir sus tacos, sándwiches, o quesadillas.

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.