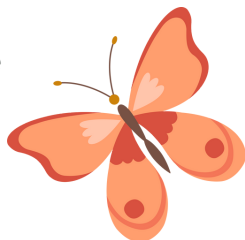


CELEBRATE EARTH WEEK!

GARDEN CRUNCH SALAD WITH ZESTY HONEY LEMON DRESSING

DRESSING INGREDIENTS:

¾ cup Greek yogurt
2 tablespoons olive oil
2 tablespoons lemon juice
2 cloves garlic, minced
½ cup cucumber, grated
1 tablespoon honey
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper



DRESSING DIRECTIONS:

1. Mix Greek yogurt and olive oil until smooth and creamy.
2. Stir in lemon juice, minced garlic, grated cucumber, and honey.
3. Season with salt and pepper to taste. Mix well until fully combined.
4. Chill the dressing before serving for best flavor.

WHY THIS SALAD IS SUPER!



Kale and Swiss chard make your bones strong.



Strawberries help keep your brain sharp.



Cucumber and yogurt help keep your tummy happy.



Lemon gives you vitamin C to help fight off colds.



Honey is made by bees - an important part of our garden!

SALAD INGREDIENTS:

2 cups kale, chopped
1 cup Swiss chard, chopped
1 cup broccoli florets
½ cup sweet peas
2 green onions, thinly sliced
1 cup lettuce, chopped
1 cup strawberries, sliced
½ cup feta cheese
1 cup pita chips, broken into pieces



SALAD DIRECTIONS:

1. In a large bowl, massage the kale gently to make it a little tender, then add the Swiss chard.
2. Toss in the sweet peas, green onions, and lettuce.
3. Gently add in the sliced strawberries.
4. Sprinkle the crumbled feta cheese and pita chips for crunch.
5. Drizzle the dressing over the salad and toss gently to combine.
6. Serve right away.

CELEBRATE EARTH WEEK BY...

Trying a new veggie!
Composting your food scraps.
Planting a seed.
Thanking a garden helper!

Follow Us! @capofood
capistrano.healtheliving.net



¡CELEBRA LA SEMANA DE LA TIERRA!

ENSALADA CRUJIENTE DEL HUERTO CON ADEREZO VIGORIZANTE DE LIMÓN Y MIEL

INGREDIENTES DEL ADEREZO:

¾ taza de yogur griego
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
2 dientes de ajo, picados
½ taza de pepino, rallado
1 cucharada de miel
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra



INSTRUCCIONES PARA EL ADEREZO:

1. Mezcla el yogur griego y el aceite de oliva hasta que quede suave y cremoso.
2. Agrega el jugo de limón, ajo picado, pepino rallado y miel.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien hasta que todo esté bien combinado.
4. Enfría el aderezo antes de servir para obtener mejor sabor.

¿POR QUÉ ESTA ENSALADA ES GENIAL?



La col rizada y la acelga suiza fortalecen tus huesos.



Las fresas ayudan a mantener tu mente activa.



El pepino y el yogur mantienen tu pancita feliz.



El limón te da vitamina C para combatir los resfriados.



La miel es producida por abejas – ¡una parte importante de nuestro jardín!

INGREDIENTES DE LA ENSALADA:

2 tazas de col rizada (kale), picada
1 taza de acelga suiza, picada
1 taza de floretes de brócoli
½ taza de guisantes dulces
2 cebollines, en rodajas finas
1 taza de lechuga, picada
1 taza de fresas, en rodajas
½ taza de queso feta
1 taza de chips de pan pita, en trozos



INSTRUCCIONES PARA LA ENSALADA:

1. En un tazón grande, masajea suavemente la col rizada para ablandarla un poco, luego añade la acelga.
2. Agrega los guisantes dulces, cebollines y lechuga.
3. Incorpora con cuidado las fresas en rodajas.
4. Espolvorea el queso feta desmenuzado y los chips de pita para dar crocancia.
5. Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.
6. Sirve de inmediato.

CELEBRA LA SEMANA DE LA TIERRA...

¡Probar un vegetal nuevo!

Compostar tus restos de comida.

Plantar una semilla.

¡Agradecer a un/a ayudante del jardín!

@iSíguenos! @capofood
*capistrano.healtheliving.net

