

LETTUCE

& Apple Salad

CACFP CREDITABLE
MIXED
VEGETABLE
OR
MIXED FRUIT

Serves 4

source: jsyfruitveggies.org

INGREDIENTS:

- 6 cups shredded lettuce
- 2 chopped apples
- 1/2 cup grated carrots
- 1 cup raisins
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1/4 cup lemon juice
- 1 tablespoon raspberry jam (optional)

DIRECTIONS:

1. Place lettuce in a large bowl
2. Add apples, carrots, and raisins to lettuce & toss lightly.
3. In a small bowl, mix oil, lemon juice, & jam.
4. Pour dressing on lettuce & toss.

IT'S BETTER TOGETHER!

With this recipe, let children:

- Rinse and clean the produce
- Break apple slices into pieces
- Separate raisins if stuck together
- Add and mix the ingredients
- Roll the lemon to release the juices
- Add and mix the dressing ingredients
- Pour dressing over salad and mix



SCAN ME

ENSALADA

de lechuga y Manzana

ACREDITABLE EN CACFP
VEGETALES
MIXTOS
Y
FRUTAS MIXTAS

Sirve 4

source: jsyfruitveggies.org

INGREDIENTES:

6 tazas de lechuga picada

2 manzanas picadas

1/2 taza de zanahorias ralladas

1 taza de pasas

1 cucharada de aceite vegetal

1/4 taza de jugo de limón

1 cucharada de mermelada de frambuesa (opcional)

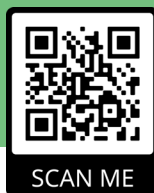
DIRECCIONES:

1. Coloque la lechuga en un tazón grande.
2. Agregue las manzanas, zanahorias y pasas a la lechuga y mezcle ligeramente.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón y la mermelada.
4. Vierta el aderezo sobre la lechuga y revuelva.

¡ES MEJOR JUNTOS!

Con esta receta, deje que los niños:

- Enjuaguen y limpien el producto
- Partan las rodajas de manzana en trozos
- Separen las pasas si están pegadas
- Agreguen y mezclen los ingredientes
- Rueden el limón para que suelte los jugos
- Añadan y mezclen los ingredientes del aderezo
- Viertan el aderezo sobre la ensalada y la mezclen



SCAN ME