

# Spinach-Strawberry Salad

Serving Size: 1 cup • Prep time: 10 minutes



## Ingredients

### SALAD

- 1/2 bunch of fresh **Spinach** (about 4 cups)
- 1/2 bunch of fresh **Strawberries** (about 1 cup, sliced)

### DRESSING

- 1/4 cup of **Sugar**                      2 tbsp **Cider Vinegar**
- 3 tbsp of **Vegetable Oil**        2 tsp prepared **Mustard**

## Directions

1. Rinse spinach well, drain. Tear into bite-sized pieces in salad bowl.
2. Rinse and slice strawberries.
3. Gently toss strawberries with spinach.
4. Combine all dressing ingredients in a jar with a tight fitting lid. Shake well.
5. Just before serving add just enough dressing to lightly coat leaves.

## Nutrition Facts

Serving Size about a cup (105g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 90		
<b>Total Fat</b> 11g			<b>17%</b>
Saturated Fat 1.5g			<b>8%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 60mg			<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g			<b>6%</b>
Dietary Fiber 1g			<b>4%</b>
Sugars 15g			
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A 60%	•	Vitamin C 50%	
Calcium 4%	•	Iron 6%	

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 01/13

# Spinach-Strawberry Salad

Serving Size: 1 cup • Prep time: 10 minutes



## Ingredients

### SALAD

- 1/2 bunch of fresh **Spinach** (about 4 cups)
- 1/2 bunch of fresh **Strawberries** (about 1 cup, sliced)

### DRESSING

- 1/4 cup of **Sugar**                      2 tbsp **Cider Vinegar**
- 3 tbsp of **Vegetable Oil**        2 tsp prepared **Mustard**

## Directions

1. Rinse spinach well, drain. Tear into bite-sized pieces in salad bowl.
2. Rinse and slice strawberries.
3. Gently toss strawberries with spinach.
4. Combine all dressing ingredients in a jar with a tight fitting lid. Shake well.
5. Just before serving add just enough dressing to lightly coat leaves.

## Nutrition Facts

Serving Size about a cup (105g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 90		
<b>Total Fat</b> 11g			<b>17%</b>
Saturated Fat 1.5g			<b>8%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 60mg			<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g			<b>6%</b>
Dietary Fiber 1g			<b>4%</b>
Sugars 15g			
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A 60%	•	Vitamin C 50%	
Calcium 4%	•	Iron 6%	

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 01/13

# Ensalada de Espinaca y Fresas

Porción: 1 taza • Tiempo de Preparación: 10 minutos



## Ingredientes

### ENSALADA

- 1/2 ramo de **espinaca fresca** (alrededor de 4 tazas)
- 1/2 libra de **fresas frescas** (1 taza), en rebanadas

### Aderezo

- 1/4 de taza de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **mostaza**
- 3 cucharadas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre de sidra**

## Directions

1. Enjuague la espinaca bien, escúrrala. Pártala en pedacitos pequeños y póngalas en un recipiente para ensaladas.
2. Lave y corte las fresas en rebanadas.
3. Cuidadosamente revuelva las fresas con la espinaca.
4. Combine todos los ingredientes del aderezo en una jarra con tapa que cierre bien. Agítelo bien.
5. Antes de servir añada suficiente aderezo para cubrir ligeramente las hojas.

## Nutrition Facts

Serving Size about a cup (105g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 90		
<b>Total Fat</b> 11g		<b>17%</b>	
Saturated Fat 1.5g		<b>8%</b>	
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg		<b>0%</b>	
<b>Sodium</b> 60mg		<b>3%</b>	
<b>Total Carbohydrate</b> 17g		<b>6%</b>	
Dietary Fiber 1g		<b>4%</b>	
Sugars 15g			
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A 60%	Vitamin C 50%		
Calcium 4%	Iron 6%		

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13

# Ensalada de Espinaca y Fresas

Porción: 1 taza • Tiempo de Preparación: 10 minutos



## Ingredientes

### ENSALADA

- 1/2 ramo de **espinaca fresca** (alrededor de 4 tazas)
- 1/2 libra de **fresas frescas** (1 taza), en rebanadas

### Aderezo

- 1/4 de taza de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **mostaza**
- 3 cucharadas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **vinagre de sidra**

## Directions

1. Enjuague la espinaca bien, escúrrala. Pártala en pedacitos pequeños y póngalas en un recipiente para ensaladas.
2. Lave y corte las fresas en rebanadas.
3. Cuidadosamente revuelva las fresas con la espinaca.
4. Combine todos los ingredientes del aderezo en una jarra con tapa que cierre bien. Agítelo bien.
5. Antes de servir añada suficiente aderezo para cubrir ligeramente las hojas.

## Nutrition Facts

Serving Size about a cup (105g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 90		
<b>Total Fat</b> 11g		<b>17%</b>	
Saturated Fat 1.5g		<b>8%</b>	
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg		<b>0%</b>	
<b>Sodium</b> 60mg		<b>3%</b>	
<b>Total Carbohydrate</b> 17g		<b>6%</b>	
Dietary Fiber 1g		<b>4%</b>	
Sugars 15g			
<b>Protein</b> 1g			
Vitamin A 60%	Vitamin C 50%		
Calcium 4%	Iron 6%		

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13