

# Ensalada de la huerta

## Ingredientes:

2 atados de col rizada, cortados en trozos del tamaño de un bocado  
2 tazas de zapallo butternut cortado en dados y asado  
1/4 taza de arándanos secos  
2 tazas de lentejas cocidas  
1 manzana cortada en dados

## Aderezo:

4 cucharadas de vinagre de manzana  
1 taza de jugo de manzana  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de mostaza de Dijon

## Preparación:

1. En un bol pequeño, bata juntos el jugo de manzana, el vinagre, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el azúcar y la mostaza de Dijon.
2. En un bol grande, mezcle la col rizada, el zapallo, la manzana, los arándanos y las lentejas.
3. Una vez mezclada la ensalada, vierta el aderezo sobre todo y mezcle bien.
4. Sírvala fría.

Consejo: añade pepitas o semillas de calabaza para que sea más crujiente.

# Harvest Salad

## Ingredients:

2 bunches kale, cut into bite size pieces  
2 cups butternut squash, cubed/roasted  
¼ cup dried cranberries  
2 cups lentils, cooked  
1 apple, diced

## Dressing:

4 tablespoons apple cider vinegar  
1 cup apple juice  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon garlic powder  
1 tablespoon sugar  
1 tablespoon Dijon mustard

## Directions:

1. In a small bowl whisk together apple juice, vinegar, garlic powder, onion powder, sugar and Dijon mustard.
2. In a large bowl mix together kale, squash, apple, cranberries, and lentils.
3. Once salad is combined, pour dressing over all and mix well.
4. Serve chilled.

Tip: add pepitas or pumpkin seeds for added crunch



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT