

Heirloom Tomato Salad

INGREDIENTS

Salad -

- 6-7 medium Heirloom tomatoes*
- 1/2 cup Cherry tomatoes
- 1/4 cup Feta cheese crumbles*
- 1 handful red onion slices*
- fresh basil
- fresh parsley

Dressing -

- 1 1/2 tablespoons balsamic vinegar
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 cup olive oil
- ground black pepper, to taste

* An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market



DIRECTIONS

1. Cut Heirloom tomatoes into 1/2 inch slices. Add to bowl.
2. Dice Cherry tomatoes in half. Add to bowl.
3. Add Feta cheese crumbles and red onion slices to the tomato mix.
4. In a separate bowl, whisk together balsamic vinegar, olive oil, salt, and black pepper until fully combined.
5. Add dressing mixture to the salad and mix thoroughly.
6. Top with fresh parsley and basil.
7. Serve and enjoy by itself or alongside grilled chicken or fish.

FRESH FACTS:

ADDING MORE COLOR TO YOUR DIET MEANS ADDING MORE NUTRIENTS!

Fruits and vegetables that are rich in color, such as blueberries, beets, kale, or tomatoes, just to name a few, are known for containing a variety of nutrients and antioxidants. Many of these colorful foods contain the organic pigment, carotenoids, which are best known for reducing the risk of heart disease and inflammation, while simultaneously boosting your immune system.

Ensalada de Tomates Heirloom

INGREDIENTES

Ensalada -

- 6-7 tomates Heirloom, medianos*
- 1/2 taza de tomates Cherry
- 1/4 taza de queso Feta desmenuzado*
- 1 puñado de rodajas de cebolla roja*
- albahaca fresca
- perejil fresco

El aderezo -

- 1 ½ cucharada de vinagre balsámico
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- pimienta negra molida, al gusto

* Un artículo que se puede comprar en el
Mercado de agricultores de Salinas Valley Health



DIRECCIONES

1. Corte los tomates Heirloom en rodajas de 1/2 pulgada. Agréguelos al tazón.
2. Corte los tomates Cherry por la mitad. Agréguelos al tazón.
3. Agregue queso Feta desmenuzado y la cebolla roja con los tomates.
4. En un recipiente aparte, mezcle el vinagre balsámico, aceite de oliva, sal y pimienta negra hasta que estén completamente combinados.
5. Agregue la mezcla de aderezo a la ensalada de tomate y mezcle bien.
6. Cubra con perejil fresco y albahaca.
7. Sirve y disfruta solo o junto con pollo o pescado a la parrilla.

HECHOS FRESCOS:

AGREGAR MÁS COLOR A SU DIETA SIGNIFICA AGREGAR MÁS NUTRIENTES

Las frutas y verduras ricas en color, como los arándanos, la remolacha, la col rizada o los tomates, son conocidas por contener una variedad de nutrientes y antioxidantes. Muchos de estos alimentos coloridos contienen el pigmento orgánico, los carotenoides, que son más conocidos por reducir el riesgo de enfermedades cardíacas e inflamación, al mismo tiempo que estimulan su sistema inmunológico.