

Summer Peach Salad

INGREDIENTS

For the salad -

- ¼ cup sliced almonds*
- 6 to 8 cups mixed greens* (Choose your favorite greens!)
- 3 small (or 2 large) ripe peaches*
- 1 handful red onion slices*
- ½ cup canned corn, drained (or fresh corn or grilled corn)
- 2 ounces soft goat cheese, crumbled

For the dressing -

- 1 ½ tablespoons balsamic vinegar
- 1 teaspoon pure maple syrup
- ¼ teaspoon salt
- ¼ cup olive oil
- 1 tablespoon Dijon mustard
- ground black pepper to taste

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



DIRECTIONS

1. Wash and thinly slice peaches and red onion.
2. Dice almonds into small chunks.
3. In a large bowl add greens of your choice, peaches, almonds, red onion, goat cheese and corn. Toss together lightly.
4. In a bowl, whisk together balsamic vinegar, maple syrup, olive oil, salt, mustard and black pepper until fully combined.
5. Add dressing mixture to the salad and mix thoroughly.
6. Serve and enjoy!

TIP- ADD CHICKPEAS ON TOP OF YOUR SALAD FOR EXTRA PROTEIN!

Adding Chickpeas to your salad can provide a wide variety of vitamins and minerals to your meal as well as an added protein boost! Chickpeas are diverse in flavor and can be used on salads, as a side dish or even eaten by themselves as a healthy snack!

Ensalada De Durazno De Verano

INGREDIENTES

Para la ensalada -

- $\frac{1}{4}$ taza de almendras rebanadas*
- 6 a 8 tazas de verduras mixtas* (¡Elige tus verduras favoritas!)
- 3 melocotones maduros pequeños* (o 2 grandes)
- 1 puñado de rodajas de cebolla roja*
- $\frac{1}{2}$ taza de maíz enlatado, escurrido (o maíz fresco o maíz a la parrilla)
- 2 onzas de queso de cabra suave, desmenuzado

Para el aderezo -

- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jarabe de arce puro
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta negra molida al gusto
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon

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

DIRECCIONES

1. Lave y corte los duraznos, luego corte las cebollas en rodajas finas.
2. Cortar las almendras en pedazos pequeños.
3. En un tazón grande, agregue las verduras de su elección, duraznos, almendras, cebolla roja, queso de cabra y maíz.
4. En un tazón, mezcle el vinagre balsámico, el jarabe de arce, el aceite de oliva, la sal, la mostaza y la pimienta negra hasta que estén completamente combinados.
5. Agregue su aderezo encima de la ensalada y mezcle bien.
6. ¡Servir y disfrutar!

CONSEJO: ¡AGREGUE GARBANZOS ENCIMA DE SU ENSALADA PARA OBTENER PROTEÍNAS ADICIONALES!

¡Agregar garbanzos a su ensalada puede proporcionar una amplia variedad de vitaminas y minerales a su comida y también un aumento adicional de proteínas! Los garbanzos tienen un sabor diverso y pueden usarse en ensaladas, usarse como guarnición o incluso comerse solos.