



Zucchini Ribbon Salad with Lemon Basil Vinaigrette

Serves 4

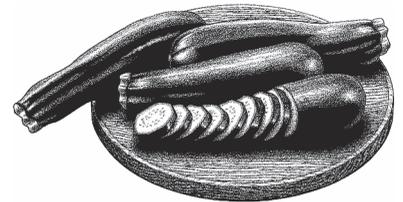
1 zucchini, ends trimmed
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon Dijon mustard
2 tablespoons basil leaves, chopped
Salt and pepper, dash

1. Wash and prepare zucchini and basil leaves.
2. Slice zucchini with a veggie peeler to cut long, wide ribbons. Place zucchini in a medium-sized bowl.
3. Mix olive oil, lemon juice, Dijon mustard, and a dash of salt and pepper in a small bowl. Whisk ingredients together with a fork.

4. Pour dressing over the zucchini ribbons and stir the ingredients until evenly distributed.
5. Cover and chill until ready to serve.

TIPS:

- Try sprinkling parmesan cheese on top.
- Add in other sliced vegetables of your choice like carrots or cucumbers.



Nutrition Facts: Serving size: ½ cup; Calories: 100; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 10 g; Fiber: 1 g; Sodium: 55 mg



This material was provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). 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 the Massachusetts Department of Transitional Assistance at 1-866-950-3663. This institution is an equal opportunity provider and employer. REP 5/2016



Zucchini Ribbon Salad with Lemon Basil Vinaigrette

Serves 4

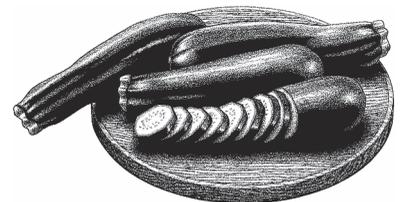
1 zucchini, ends trimmed
3 tablespoons olive oil
1 tablespoon lemon juice
1 teaspoon Dijon mustard
2 tablespoons basil leaves, chopped
Salt and pepper, dash

1. Wash and prepare zucchini and basil leaves.
2. Slice zucchini with a veggie peeler to cut long, wide ribbons. Place zucchini in a medium-sized bowl.
3. Mix olive oil, lemon juice, Dijon mustard, and a dash of salt and pepper in a small bowl. Whisk ingredients together with a fork.

4. Pour dressing over the zucchini ribbons and stir the ingredients until evenly distributed.
5. Cover and chill until ready to serve.

TIPS:

- Try sprinkling parmesan cheese on top.
- Add in other sliced vegetables of your choice like carrots or cucumbers.



Nutrition Facts: Serving size: ½ cup; Calories: 100; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 10 g; Fiber: 1 g; Sodium: 55 mg



This material was provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). 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 the Massachusetts Department of Transitional Assistance at 1-866-950-3663. This institution is an equal opportunity provider and employer. REP 5/2016





Ensalada de bandas de calabacín con vinagreta de limón y albahaca

Porciones: 4

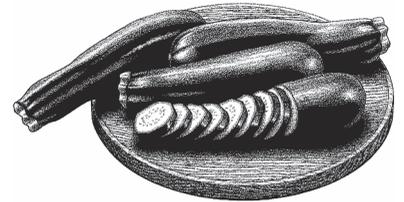
- 1 calabacín, con los extremos cortados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de hojas de albahaca, picadas
- Sal y pimienta pizca

1. Lave y prepare el calabacín y las hojas de albahaca
2. Corte el calabacín con un pelador de vegetales para hacer bandas largas y anchas. Coloque el calabacín en un bol de tamaño medio.
3. Mezcle aceite de oliva, jugo de limón, mostaza de Dijon y una pizca de sal y pimienta en un bol pequeño. Bata los ingredientes con un tenedor.

4. Vierta el aderezo sobre las bandas de calabacín y agite los ingredientes hasta que se distribuyan uniformemente.
5. Cubra y enfríe hasta que esté listo para servir.

CONSEJOS:

- Pruebe espolvorear queso parmesano por encima.
- Añada otros vegetales cortados preferidos como zanahorias y pepinos.



Datos de nutrición: Tamaño de la porción: ½ taza; calorías: 100; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 10 g; fibra: 1 g; sodio: 55 mg



Este material fue provisto por el Programa Educativo de Nutrición Umass Extension, gracias al financiamiento del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria SNAP (por sus siglas en inglés) del USDA. El Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria provee ayuda nutricional a personas de bajos recursos. Puede ayudarte a comprar alimentos nutritivos para mejorar tu dieta. Para mayor información, llama al 1-866-950-3663, al Departamento de Asistencia de Transición de Massachusetts. Esta institución contrata con igualdad de oportunidad y se asegura de proveerla. REP 5/2016



Ensalada de bandas de calabacín con vinagreta de limón y albahaca

Porciones: 4

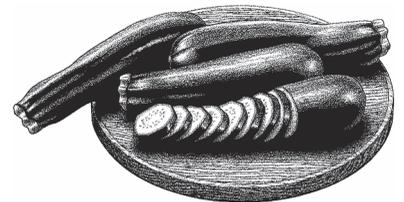
- 1 calabacín, con los extremos cortados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de hojas de albahaca, picadas
- Sal y pimienta pizca

1. Lave y prepare el calabacín y las hojas de albahaca
2. Corte el calabacín con un pelador de vegetales para hacer bandas largas y anchas. Coloque el calabacín en un bol de tamaño medio.
3. Mezcle aceite de oliva, jugo de limón, mostaza de Dijon y una pizca de sal y pimienta en un bol pequeño. Bata los ingredientes con un tenedor.

4. Vierta el aderezo sobre las bandas de calabacín y agite los ingredientes hasta que se distribuyan uniformemente.
5. Cubra y enfríe hasta que esté listo para servir.

CONSEJOS:

- Pruebe espolvorear queso parmesano por encima.
- Añada otros vegetales cortados preferidos como zanahorias y pepinos.



Datos de nutrición: Tamaño de la porción: ½ taza; calorías: 100; frutas y verduras: ½ taza; grasas: 10 g; fibra: 1 g; sodio: 55 mg



Este material fue provisto por el Programa Educativo de Nutrición Umass Extension, gracias al financiamiento del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria SNAP (por sus siglas en inglés) del USDA. El Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria provee ayuda nutricional a personas de bajos recursos. Puede ayudarte a comprar alimentos nutritivos para mejorar tu dieta. Para mayor información, llama al 1-866-950-3663, al Departamento de Asistencia de Transición de Massachusetts. Esta institución contrata con igualdad de oportunidad y se asegura de proveerla. REP 5/2016

