



## BABY GREENS SALAD WITH PEARS

### INGREDIENTS:

- 2 canned pear halves
- 6 cups Mesclun mix baby greens
- 1/2 tablespoon Parmesan cheese
- 1 1/3 cups carrots, grated
- 3 tablespoons walnuts, chopped
- 1/4 cup pear juice
- 1/4 teaspoon cider vinegar
- 1/4 teaspoon Dijon or yellow mustard
- 1 dash black pepper
- 1/4 teaspoon extra virgin olive oil

### DIRECTIONS:

- For the dressing, mix pear juice, vinegar, mustard, pepper and olive oil in a blender.
- Put mixed greens in large mixing bowl, drizzle dressing over greens and mix together.
- Add remaining chopped pear, walnuts, and grated carrots and toss gently.
- Portion out 1 cup of salad and top with 1/2 tablespoon grated Parmesan cheese.
- Serve cold, and refrigerate leftovers within 2 hours.

**SERVES 7**



## ENSALADA DE VERDURAS TIERNAS CON PERAS

### INGREDIENTES:

- 2 mitades de pera enlatadas
- 6 tazas de mezcla de verduras tiernas Mesclun
- 1/2 cucharada de queso parmesano
- 1 1/3 tazas de zanahorias ralladas
- 3 cucharadas de nueces picadas
- 1/4 taza de jugo de pera
- 1/4 cucharadita de vinagre de sidra
- 1/4 cucharadita de mostaza Dijon o amarilla
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

### DIRECCIONES:

- Para el aderezo, mezcle jugo de pera, vinagre, mostaza, pimienta y aceite de oliva en una licuadora.
- Coloque las verduras mixtas en un tazón grande para mezclar, rocíe
- aderezar las verduras y mezclar.
- Agregue el resto de la pera picada, las nueces y zanahorias ralladas y revuelva suavemente.
- Divida 1 taza de ensalada y cubra con 1/2 cucharada de queso parmesano rallado.
- Sirva frío y refrigere las sobras dentro de 2 horas.

### PORCIONES 7



## 嬰兒蔬菜沙拉 配梨

### INGREDIENTS:

- 2個半罐裝梨
- 6 杯 Mesclun 混合嬰兒蔬菜
- 1/2 湯匙 帕瑪森乾酪
- 1 1/3 杯 胡蘿蔔，磨碎
- 3湯匙核桃，切碎
- 1/4 杯 梨汁
- 1/4 茶匙蘋果醋
- 1/4 茶匙 狄戎或黃芥末
- 1 少許 黑胡椒
- 1/4 茶匙 特級初榨橄欖油

### DIRECTIONS:

- 調味時，將梨汁、醋混合，
- 芥末、胡椒和橄欖油放入攪拌機中。
- 將混合蔬菜放入大攪拌碗中，淋上毛毛雨
- 淋上蔬菜並混合在一起。
- 加入剩下的切碎的梨子、核桃和
- 將胡蘿蔔磨碎，輕輕攪拌。
- 分出 1 杯沙拉並在上面放 1/2
- 湯匙磨碎的帕瑪森起司。
- 冷食，剩菜在 2 小時內冷藏。

服務 7