

Mediterranean Salad

1. Wash hands and surfaces.
2. Wash all fresh produce under running water.
3. Chop cucumbers, tomatoes and parsley.
4. Drain and rinse the olives and chickpeas.
5. Whisk and blend together the honey, olive oil, apple cider vinegar, and mustard.
6. Pour salad dressing mixture over chopped vegetables, feta, olives and chickpeas.
7. Serve and enjoy!

Ensalada Mediterránea

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
3. Picar los pepinos, los tomates y el perejil.
4. Escurrir y enjuagar las aceitunas y los garbanzos.
5. Batir y mezclar la miel, el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana y la mostaza.
6. Agregarla mezcla de aderezo para ensaladas sobre las verduras picadas, el queso feta, las aceitunas y los garbanzos.
7. ¡Servir y disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@foodbank.org



Mediterranean Salad



A satisfying dish full of produce, lean protein, and healthy fats. Un plato saciante lleno de verduras, proteínas magras y grasas saludables.

Servings/ Porciones	5 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$8.15
Cost per Serving/ Costo por Porción.....	\$1.63

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients / Ingredientes:

Directions / Direcciones:

1
1 (15 oz) can
1 lata de 15 oz

2
1 (6 oz) can
1 lata de 6 oz

1 bunch
1 manojo

1/3 cup
1/3 taza

1/4 cup
1/4 taza

2 TSP
2 CDITA

2 TSP
2 CDITA

2/3 cup (6 oz)
2/3 taza (6 oz)

Tools Needed / Instrumentos:

TSP = teaspoon
TBSP = tablespoon
CDITA = cucharadita
CDA = cucharada

