

Green Goddess Dip

1. Wash hands and surfaces.
2. Wash jalapeño, scallions, basil, and cilantro.
3. On a clean cutting board with a sharp knife, slice open the jalapeño and remove the seeds. Cut off the ends of the scallions; cut into medium pieces. Slice open the avocado and remove the pit and skin. Cut off the dirty ends of the stems of the herbs.
4. Add all of these ingredients to a blender along with the block of tofu, honey, apple cider vinegar, Dijon mustard, and olive oil. Blend until smooth. about 2 minutes.
5. If you want a thinner consistency to use as a salad dressing, add more olive oil until you get the consistency you like.
6. Serve and enjoy with crackers, veggies, etc.

Salsa de Diosa Verde

1. Lávese las manos y las superficies.
2. Lave el jalapeño, las cebolletas, la albahaca y el cilantro.
3. En una tabla de cortar limpia, con un cuchillo afilado, abra el jalapeño y retire las semillas. Corta los extremos de las cebolletas; cortar en trozos medianos. Cortar el aguacate en rodajas y quitarl y la piel. Corta los extremos sucios de los tallos de las hierbas.
4. Agrega todos estos ingredientes a una licuadora junto con el bloque de tofu, miel, vinagre de manzana, mostaza de Dijon y aceite de oliva. Mezclalo hasta que esté suave. unos 2 minutos.
5. Si desea una consistencia más líquida para usar como aderezo para ensaladas, agregue más aceite de oliva hasta obtener la consistencia que desee.
6. Sirve y disfruta con galletas saladas, verduras, etc.



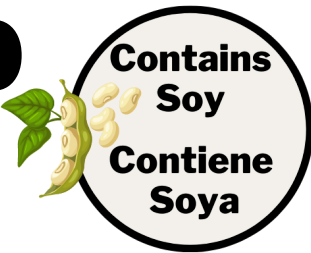
FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | August 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Green Goddess Dip

A versatile dressing or dipping sauce.
Un versátil aderezo o salsa.



Servings/ Porciones	12
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$9.18
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.77

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1 BOX
1 CAJA



1



1



1/4 CUP
1/4 TAZA



1 CUP
1 TAZA



1 CUP
1 TAZA



1 TBSP
1 CDA



2 TBSP
2 CDA



1 TBSP
1 CDA



3 TBSP
3 CDA

Tools Needed/Instrumentos:



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

Directions/Direcciones:

