WIC Cooks!

Rainbow Pepper Salad

Makes 4 Servings

1 green bell pepper, julienned
1 red bell pepper, julienned
1 yellow bell pepper, julienned
1 orange bell pepper, julienned
1/2 red onion, julienned
1/2 white onion, julienned
1 small bunch spinach, remove stems, chopped
1/4 cup olive oil
1/4 cup lemon juice
Salt (optional) and pepper to taste

*From **Let's Cook with Fruits and Vegetables**, California Department of Health*

1. In a large bowl, combine peppers, onions and spinach.
2. In a smaller bowl, whisk together olive oil and lemon juice.
3. Toss with vegetables with salt (if using) and pepper.
4. Serve chilled.

Nutrition Facts
Serv. size 1/4 of salad (278g)
Servings 4
Calories 190
Fat Cal. 130

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 14g	**22%**	**Total Carb.** 15g	**5%**
Sat. Fat 2g	**10%**	Fiber 4g	**17%**
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 4g	
Sodium 70mg	**3%**		

Vitamin A 180% Vitamin C 430% Calcium 10% Iron 15%

Calculated without added salt.

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

WIC Cooks!

Ensalada Arco Iris de Pimiento

Hace 4 Porciones

1 pimiento morrón verde cortado en tiras largas (juliana)
1 pimiento morrón rojo cortado en tiras largas (juliana)
1 pimiento morrón amarillo cortado en tiras largas (juliana)
1 pimiento morrón anaranjado cortado en tiras largas (juliana)
1/2 cebolla roja cortado en tiras largas (juliana)
1/2 cebolla blanca cortado en tiras largas (juliana)
1 racimo pequeño de espinacas sin tallo y picadas
1/4 taza de aceive de oliva
1/4 taza de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

1. En un tazón grande, mezcele lo pimientos morrones, las cebollas y las espinacas.
2. En un tazón más pequeño, bata a mano el aceite de olive y el jugo de limón.
3. Mezcle con las verduras y sazone con sal y pimienta al gusto. Sirvala fría.

Nutrition Facts
Serv. size 1/4 of salad (278g)
Servings 4
Calories 190
Fat Cal. 130

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 14g	**22%**	**Total Carb.** 15g	**5%**
Sat. Fat 2g	**10%**	Fiber 4g	**17%**
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 4g	
Sodium 70mg	**3%**		

Vitamin A 180% Vitamin C 430% Calcium 10% Iron 15%

Calculated without added salt.

*From **Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras**, California Dept. of Health*

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.