



Farm Workers Fruit Salad

RECIPE NAME

INGREDIENTS

- 1 large apple
- 1 small container of strawberries
- 1-2 medium peaches
- 3 mandarins
- ½ cup of blueberries
- 2-3 sprigs of mint
- 1 lime
- 1 tablespoon of agave nectar
- 1 teaspoon of chia seeds

NUMBER OF SERVINGS

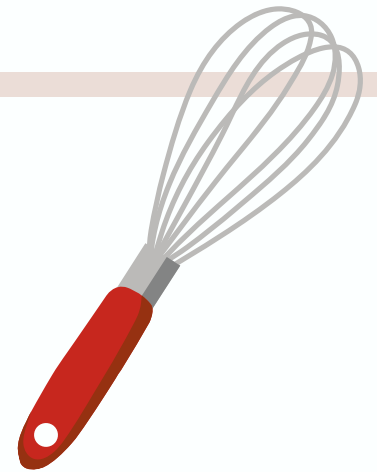
2 - 4

KITCHEN UTENSILS

- 1 chopping board
- 1 kid-friendly knife
- 1 fork
- 1 large bowl
- 1 small bowl
- teaspoon
- tablespoon

PROCEDURE

1. Slice and cut the apples into cubes.
2. Slice the strawberries.
3. Cut the peaches into cubes.
4. Peel and separate all the mandarin wedges.
5. Prepare the Agave Lime Chia Dressing:
 - in a small bowl combine the agave, lime juice, and chia seeds
 - whisk all the ingredients together
6. In the large bowl, combine the apples, strawberries, peaches, mandarins, and blueberries.
7. Drizzle the Agave Lime Chia Dressing, coat all the ingredients, and mix very well.
8. To garnish add chopped or whole mint.



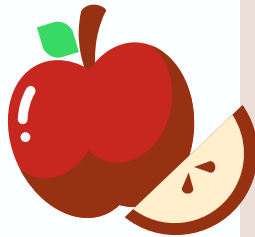


Ensalada de frutas

RECETA

INGREDIENTES

- una manzana grande
- un recipiente pequeño de fresas
- 1-2 duraznos medianos
- 3 mandarinas
- ½ taza de arándanos
- 2-3 ramitas de menta
- 1 lima
- cucharada de agave
- cucharadita de semillas de chía



CANTIDAD DE PORCIÓN

2 - 4

UTENSILIOS DE COCINA

- una tabla para cortar
- una cucharada
- un cuchillo de plástico
- una cucharadita
- un tenedor
- un tazón grande
- un tazón pequeño

PROCEDIMIENTO

1. Corte las manzanas en cubos.
2. Corte las fresas en trocitos pequeños.
3. Corte los duraznos en cubos.
4. Pele y separe todas las cuñas de la mandarina.
5. Prepare el aderezo de agave, lima y chía:
 - en un tazón pequeño combine el agave, el jugo de lima y las semillas de chía
 - bata bien todos los ingredientes
6. En el tazón grande, combine las manzanas, fresas, duraznos, mandarinas y los arándanos.
7. Rocíe el aderezo, cubra todos los ingredientes y mezcle muy bien.
8. Decore la ensalada con menta picada o entera.

