



photo and recipe credit: Megan Gilmore

Spinach and Strawberry Salad

Difficulty: Easy Time needed: 10 minutes Servings: 5

Spinach is so versatile! This easy-to-prepare salad makes use of raw spinach and the addition of sweet strawberries encourages even picky eaters to enjoy a fresh and nutritious salad. What other colorful veggies or fruit could you add?

INGREDIENTS

Salad Fixings

- 5 cups fresh baby spinach
- 1 cup strawberries, sliced
- 1/4 red or purple onion, thinly sliced
- 1 ripe avocado, sliced (optional)

Salad Dressing

- 1/4 cup lemon juice
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 2 tablespoons honey or maple syrup
- 1 teaspoon spicy brown mustard
- 1/4 teaspoon salt
- 1 teaspoon poppyseeds

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Clean spinach and strawberries by rinsing them under running water.
2. *To make the dressing:* Mix together the lemon juice, oil, honey, mustard, and salt in a small jar with a lid. Shake it vigorously for 30 seconds. Taste and adjust any seasoning as needed. Add the poppy seeds and shake again, then set it aside for the flavors to meld.
3. *To assemble the salad:* Place the spinach in a large serving bowl, then top it with strawberries, red onion, and avocado. Drizzle the dressing over the top and gently toss, just before serving.

If you plan to save this salad for later, store the salad ingredients separately from the dressing for best shelf life. The dressing should last up to 4 days in an airtight container in the refrigerator.

Kids in the Kitchen

Spinach Strawberry Salad is a great way to encourage your child to "Eat a Rainbow!"

Have fun with your child as they learn colors by naming the colors of the different fruits and veggies.

In this salad - **Green Spinach**, **Red Strawberries**, **Purple Onion**, **Green Avocado**

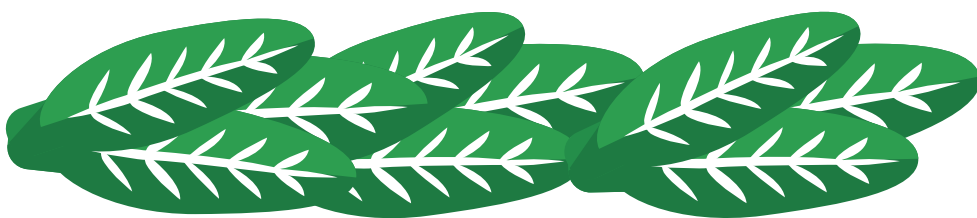
What other foods could you add for even more color?

- **Orange Grated Carrot**
- **Brown Almonds or Pecans**
- **Yellow Sliced Peppers**
- **Blueberries**



Make a rainbow on your plate for every meal!

1 pound fresh spinach = 12 cups Raw = 1 cup Cooked



How to Store Spinach

Wash spinach just before using. Storing wet spinach can speed spoilage.

To Store. Put the unwashed spinach in a bag or container with a lid. Add a couple of paper towel sheets. The paper towel will absorb the moisture naturally released from the spinach and will slow the rotting process. Change the paper towel as needed. Store at the bottom of the fridge or in the vegetable drawer.

Ensalada De Espinacas Y Fresas

Tiempo Necesario: 10 minutos Porciones: 5

¡La espinaca es tan versátil! Esta ensalada fácil de preparar utiliza espinacas crudas y la adición de fresas dulces alienta incluso a los quisquillosos a disfrutar de una ensalada fresca y nutritiva. ¿Qué otras verduras o frutas coloridas podrías agregar?

INGREDIENTES

Guarniciones de Ensalada

- 5 tazas de espinacas tiernas frescas
- 1 taza de fresas, en rodajas
- 1/4 cebolla roja o morada, en rodajas finas
- 1 aguacate maduro, en rodajas (opcional)

Aderezo para ensaladas

- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de miel o jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza marrón picante
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de amapola

DIRECCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón. Limpia las espinacas y las fresas enjuagándolas con agua corriente.
2. Para hacer el aderezo: Mezcle el jugo de limón, el aceite, la miel, la mostaza y la sal en un frasco pequeño con tapa. Agítelo vigorosamente durante 30 segundos. Pruebe y ajuste cualquier condimento según sea necesario. Agregue las semillas de amapola y agite nuevamente, luego déjelo a un lado para que los sabores se mezclen.
3. Para armar la ensalada: Coloque las espinacas en un tazón grande para servir, luego cúbralo con fresas, cebolla roja y aguacate. Rocíe el aderezo por encima y revuelva suavemente, justo antes de servir.

Si planea guardar esta ensalada para más tarde, almacene los ingredientes de la ensalada por separado del aderezo para una mejor vida útil. El aderezo debe durar hasta 4 días en un recipiente hermético en el refrigerador.



crédito de la foto y la receta: Megan Gilmore

Niños y Niñas en la Cocina

La ensalada de espinacas y fresas es una excelente manera de animar su hijo a "Comer un arcoíris!"

Diviértete con tu hijo mientras aprende los colores nombrándolos de las diferentes frutas y verduras.

En esta ensalada - **Espinacas Verdes**, **Fresas Rojas**, **Cebolla Morada**, **Aguacate Verde**

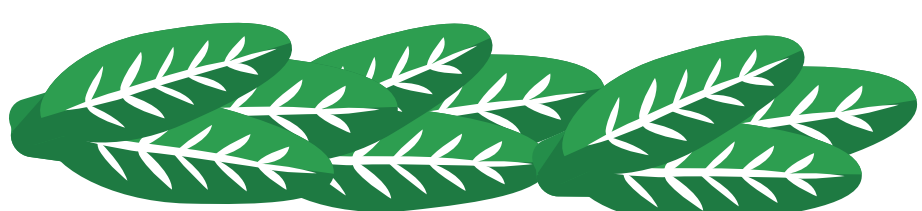
¿Qué otros alimentos podría agregar para obtener aún más color?

- Zanahoria rallada naranja
- Almendras marrones o pecanas
- Yellow Sliced Peppers
- Arándano



¡Haz un arcoíris en tu plato para cada comida!

1 libra de espinaca fresca = 12 tazas Crudas = 1 taza Cocida



Cómo almacenar Espinacas

Lave las espinacas justo antes de usarlas. Almacenar espinacas húmedas puede acelerar el deterioro. Para almacenar. Coloque las espinacas sin lavar en una bolsa o recipiente con tapa. Agregue un par de toallas de papel. La toalla de papel absorberá la humedad liberada naturalmente de la espinaca y ralentizará el proceso de descomposición. Cambie la toalla de papel según sea necesario. Conservar en el fondo del frigorífico o en el cajón de verduras.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County