



INGREDIENTS

- 1 cup pitted Kalamata olives, drained, halved
- 1 (5-ounce) bag spring lettuce mix, rinsed, dried
- 1 cup fresh strawberries, rinsed, dried, quartered
- $\frac{1}{2}$ cup dried pitted dates, halved lengthwise, then cut across into thirds
- $\frac{1}{2}$ cup blue cheese crumbles
- $\frac{1}{2}$ cup candied walnuts

SUMMER STRAWBERRY KALAMATA SALAD

Courtesy of Oldways

Time: 10 minutes

Servings: 6

DIRECTIONS

1. Lightly dress lettuce with your favorite dressing and place on a platter or in a large bowl.
2. Lightly dress olives and strawberries with dressing and scatter over top of lettuce. Top with dates, blue cheese and walnuts.

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at thefoodtrust.org/online-learning

SCAN ME



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.



INGREDIENTES

- 1 taza de aceitunas Kalamata sin hueso, escurridas y cortadas por la mitad
- 1 bolsa (5 onzas) de mezcla de lechuga de primavera, enjuagada y seca
- 1 taza de fresas frescas, enjuagadas, secas, cortadas en cuartos
- $\frac{1}{2}$ taza de dátiles secos deshuesados, cortados por la mitad a lo largo y luego cortados en tercios
- $\frac{1}{2}$ taza de queso azul desmenuzado
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces confitadas

ENSALADA DE FRESA Y KALAMATA DE VERANO

Origen: Oldways

Tiempo: 10 minutos

de porciones: 6

DIRECCIONES

1. Vierta ligeramente la lechuga con su aderezo favorito y colóquela en un tazón grande.
2. Agrega ligeramente las aceitunas y las fresas con el aderezo y esparce sobre la lechuga. Cubra con dátiles, queso azul y nueces.

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y
vea a nuestros educadores
demostrar la receta en
thefoodtrust.org/online-learning



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).