



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

APPLES 10 WAYS

Today's Recipe:

Apple Quinoa Salad

INGREDIENTS

2 cups cooked quinoa, cooled
2 cups spinach roughly chopped
1 cup walnuts roughly chopped
1 ½ cups diced apples
¼ cup cranberries
¼ cup red onion finely chopped

DRESSING

3 tablespoons olive oil
2 tablespoons apple cider vinegar
1 tablespoon maple syrup
2 teaspoons Dijon mustard
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper

INSTRUCTIONS

Make the dressing: place olive oil, apple cider vinegar, maple syrup, Dijon mustard, salt, and pepper into a jar with a lid. Shake to combine.
Add cooled, cooked quinoa and the remaining ingredients to a large bowl. Pour the dressing on top and stir to combine. Serve at room temperature or chilled.

Recipe adapted from:
feelgoodfoodie.net/

Want more recipes?

Check out our nutrition section on the website here:



- 1) Homemade applesauce: Peel and slice apples and mix with 1/4 cup water and 1/4 tsp cinnamon in the crockpot for 4 hours.
- 2) Slice and add to a roasted root vegetable mixture.
- 3) Use as a salad topping for extra crunch and sweetness.
- 4) Make apple chips. Toss thin slices with cinnamon and sugar and bake in the oven at 225.
- 5) Chop and freeze to be added to smoothies or to cool down hot oatmeal.
- 6) Create a harvest grain salad with grains, apples, and other root vegetables (see the recipe to the left!).
- 7) Core and slice horizontally to make apple sandwiches filled with peanut butter and raisins.
- 8) Add thin slices to a grilled cheese or deli meat and cheese sandwich.
- 9) Make Chicken salad sandwiches with cubed apples, celery, and sliced grapes.
- 10) Add to any baked good to add color and sweetness.

MANZANAS 10 MANERAS



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

La receta de hoy:

Ensalada de quinoa y manzana

INGREDIENTES

2 tazas de quinoa cocida y enfriada
2 tazas de espinacas picadas
1 taza de nueces picadas
1 ½ tazas de manzanas picadas
¼ de taza de arándanos rojos
¼ de taza de cebolla roja finamente picada

ADEREZO

3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de jarabe de arce
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

Hacer el aderezo: colocar el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, el jarabe de arce, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta en un frasco con tapa. Agitar para combinar.

Añada la quinoa cocida y enfriada y el resto de los ingredientes a un bol grande. Verter el aderezo por encima y remover para combinar. Servir a temperatura ambiente o fría.

Receta adaptada de: feelgoodfoodie.net/

¿Quiere más recetas?

Consulte nuestra sección de nutrición en el sitio web aquí:



- 1) Puré de manzana casero: Pele y corte las manzanas y mézclelas con 1/4 de taza de agua y 1/4 de cucharadita de canela en la olla de cocción lenta durante 4 horas.
- 2) Córtalas en rodajas y añádelas a una mezcla de hortalizas asadas.
- 3) Úsalo como aderezo para ensaladas para que sea más crujiente y dulce.
- 4) Hacer chips de manzana. Mezcla rodajas finas con canela y azúcar y hornéalas a 225.
- 5) Trocea y congela para añadirlas a los batidos o para enfriar los copos de avena calientes.
- 6) Crea una ensalada de cereales de la cosecha con granos, manzanas y otras hortalizas de raíz (¡vea la receta a la izquierda!).
- 7) Descorazona y corta en rodajas horizontales para hacer sándwiches de manzana rellenos de mantequilla de cacahuete y pasas.
- 8) Añade rodajas finas a un sándwich de queso a la plancha o de carne y queso.
- 9) Haz sándwiches de ensalada de pollo con manzanas cortadas en cubos, apio y uvas en rodajas.
- 10) Añádelas a cualquier producto horneado para darle color y dulzura.