



# THE BITE



HEALTH AND WELLNESS FROM MANNA'S FOOD EDUCATION TEAM



## RECIPE NOOK:

## SOMETHING TO CHEW ON



### Easy Homemade Salad Dressing

#### Ingredients:

- 6 tablespoons oil (olive or vegetable)
- 2 tablespoons vinegar
- A pinch of salt and pepper

#### Optional Ingredients:

- Mustard
- Fresh herbs
- Dried spices
- Chopped garlic

#### Instructions:

Shake or mix everything together and pour over your salad.

### Spring Salads Made Simple: Fresh Ideas for Healthy Meals

Spring brings fresh flavors and colorful produce. Salads are quick, affordable, and healthy meal you can make with many ingredients you may have at home to create a filling meal for the whole family.

#### HERE ARE EASY SALAD IDEAS TO TRY THIS SPRING:

##### 1. Kale Power Salad

Chopped kale, boiled eggs, sunflower seeds, and shredded carrots.

##### 2. Southwest Crunch Salad

Chopped romaine lettuce, corn kernels, black beans, shredded cheese, and crushed toasted corn tortillas.

##### 3. Sweet & Savory Chicken Salad

Chopped kale, leftover chicken, halved grapes, sunflower seeds, and chopped apples.

##### 4. Citrus Cabbage Salad

Thinly sliced cabbage with orange slices, avocado, and crushed peanuts.

##### 5. Tuna & Bean Protein Salad

Tuna, white beans, red onion, and shredded carrots.



SCAN QR CODE FOR MORE RECIPES!

Recipes adapted from: <https://give.capitalareafoodbank.org>

### MARYLAND SPRING PRODUCE

#### Leafy Greens

- Spinach
- Kale
- Lettuce
- Swiss chard

#### Fresh Vegetables

- Carrots
- Radishes
- Asparagus
- Peas
- Cabbage



#### Sweet Fruits

- Strawberries (late spring)



### CUT YOUR ENERGY COST!

**Goodwill Utilities Consulting** delivers proven, affordable building efficiency solutions for homes, businesses, and communities. From Community Solar to smart HVAC optimization, our programs help you reduce consumption, cut utility costs, and modernize your property, often at no cost.



## Goodwill Utilities Consulting

PHONE NUMBER: (800) 678-9818  
INFO@GOODWILLUC.ORG

15269 DISPLAY COURT ROCKVILLE, MD 20850



# LA MORDIDA



SALUD Y BIENESTAR DEL EQUIPO DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE MANNA



## RINCÓN DE RECETAS:

## ALGO PARA MASTICAR:



### Aderezo casero fácil para ensaladas

#### Ingredientes:

- 6 cucharadas de aceite (de oliva o vegetal)
- 2 cucharadas de vinagre
- Una pizca de sal y pimienta

#### Ingredientes opcionales:

- Mostaza
- Hierbas frescas
- Especias secas
- ajo picado

#### Instrucciones:

Agita o mezcla todos los ingredientes y viértelos sobre la ensalada.

### Ensaladas de primavera fáciles de preparar: ideas frescas para comidas saludables

La primavera trae consigo sabores frescos y frutas y verduras coloridas. Las ensaladas son una comida rápida, económica y saludable que puedes preparar con muchos ingredientes que probablemente tengas en casa para crear una comida completa para toda la familia.

#### AQUÍ TIENES ALGUNAS IDEAS FÁCILES PARA ENSALADAS QUE PUEDES PROBAR ESTA PRIMAVERA:

##### 1. Ensalada energética de col rizada

Col rizada picada, huevos duros, semillas de girasol y zanahorias ralladas.

##### 2. Ensalada crujiente del suroeste

Lechuga romana picada, granos de maíz, frijoles negros, queso rallado y tortillas de maíz tostadas y trituradas.

##### 3. Ensalada de pollo dulce y salada

Col rizada picada, pollo sobrante, uvas partidas por la mitad, semillas de girasol y manzanas picadas.

##### 4. Ensalada de col con cítricos

Col cortada en tiras finas con rodajas de naranja, aguacate y cacahuets triturados.

##### 5. Ensalada de proteína de atún y frijoles

Atún, judías blancas, cebolla roja y zanahorias ralladas.



¡ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER MÁS RECETAS!  
Receta adaptada de: <https://give.capitalareafoodbank.org>

## PRODUCTOS DE PRIMAVERA DE MARYLAND

### Verduras de hoja verde

- Espinaca
- Col rizada
- Lechuga
- Acelga suiza

### Verduras frescas

- Zanahorias
- Rábanos
- Espárragos
- Guisantes
- Repollo



### Frutas dulces

- Fresas (finales de primavera)



## ¡REDUCE TU COSTE ENERGÉTICO!

**Goodwill Utilities Consulting** ofrece soluciones de eficiencia energética probadas y asequibles para hogares, negocios y comunidades. Desde energía solar comunitaria hasta la optimización inteligente de sistemas de climatización, nuestros programas le ayudan a reducir el consumo, disminuir los costos de servicios públicos y modernizar su propiedad, a menudo sin costo alguno.



Goodwill  
Utilities  
Consulting

NÚMERO DE TELÉFONO: (800) 678-9818

INFO@GOODWILLUC.ORG

15269 DISPLAY COURT ROCKVILLE, MD 20850