

## **Salad**

Prepare enough for 3 - 4 days

After a day or so, any left over could be stir fried in the skillet by itself or with slices of squash, sweet potato, eggplant, artichokes...

After a few days, if you still have left over, add it to the pot of beans you prepared that week! Do not allow your salad go to waste...

I suggest you chop in small chunks, allow the flavors to leave the piece and savor the whole:

one Napa (Chinese) cabbage  
half bunch cilantro  
head of romaine/ red leaf lettuce  
cucumber(s)  
red pepper  
green onions  
mushrooms  
onion and garlic  
a cup or two of cooked beans - try the enormous variety, not just garbanzos  
an orange and other diced fruit - pear, mango, pomegranate seeds, etc.  
carrots, cauliflower, broccoli...  
slices of avocado

Make your own dressing using 2 or 3 of these ingredients in any combination - practice!

lemon juice, salt, pepper, vinegar, water, Veganaise, ketchup, ginger, chipotle, etc.

Use only enough dressing to coat your salad and enhance its flavor, not to drown its flavors.

Add a fistful of almonds or walnuts; and a sprinkle of sesame seeds...

Every bite will be a different experience.

## **Ensalada**

Prepara suficiente para 3 -4 días

Lo que no uses como ensalada en un par de días, saltéalo en la sartén con rebanadas de camote, calabaza, berengena, alcachofas...

Si aún te sobra después de varios días ¡añádeselo a los frijoles que preparaste esa semana! No desperdices buena comida.

Córtalo todo en trozos pequeños para que los jugos naturales sirvan de aderezo:

un repollo chino (Napa)  
medio mazo de cilantro  
una cabeza de lechuga (romana, de hoja colorada..)  
cebolla y ajo  
pepinillo(s)  
pimiento rojo  
una naranja y trocitos de pera o manzana mango, semillas de granadina...  
zanahoria, coliflor, brócoli  
rebanadas de aguacate

Prepara tu propio aderezo usando 2 o 3 ingredientes

jugo de limón, sal, pimienta, jengibre, etc.

un puñado de almendras o nueces; una salpicada de ajonjolí...

Goza de una experiencia diferente en cada bocado.

[www.greensonabudget.org](http://www.greensonabudget.org)