

Asian Style Salad

serves 6

Ingredients

1/8 cup soy sauce

2 lg or 3 sm carrots

1 head broccoli

1 sweet pepper

1/4 cup chopped basil, cilantro, or scallions

Directions

1. Chop all vegetables into small, bite-sized pieces.
2. Rub vegetables with a couple pinches of salt to soften them.
3. Stir with soy sauce and fresh herbs.

Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower





Ensalada Estilo Asiático

para 6

Ingredientes

1/8 taza de salsa de soja o aminoácidos

2 lg o 3 zanahorias pequeñas

1 cabeza de brócoli

1 pimiento dulce

1/4 taza de albahaca picada, cilantro o cebollines

Direcciones

1. Picar todas las verduras en trozos pequeños, para boquitas pereñas.
2. Frote y masajee las verduras con un par de pizcas de sal para suavizarlas.
3. Revuelva con salsa de soja y hierbas frescas.

Receta adaptada por Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower