

Rooftop Garden Salad with Green Goddess Dressing

Green Goddess Dressing

Ingredients:

- ½ cup Red Wine Vinegar
- 1 cup Extra Virgin Olive Oil
- ½ cup Great Northern Beans, Canned, Drained
- 1 Lemon, Zested and Juiced (chop Zest)
- ¼ cup Water
- 1 Tbsp Powdered Harvest Vegetable Base
- 2 Tbsp Honey
- 1 tsp Oregano, Dried
- ½ tsp Black Pepper
- 1 ½ oz Shallot, Fresh, cut in quarters
- ¼ bunch Italian Flat leaf Parsley, Chopped
- ¼ bunch Fresh Basil, Chopped
- 1 Tbsp Dijon Mustard
- 1 tsp Dried Tarragon
- 1 tsp Dried Dill Weed
- 1 Tbsp Sherry Vinegar

Directions:

Add all ingredients to blender except for extra virgin olive oil, dried herbs and fresh herbs. Mix on high speed until smooth. Add olive oil in a thin stream until all is incorporated. Add dried and fresh herbs and mix for 10-15 more seconds. One portion is 1 oz.

Rooftop Garden Salad

Ingredients:

- 3 ½ oz Mixed Greens, Seasonal, of any Kind
- 4 Cucumber Slices, 4 slices per serving
- 1 oz Tomatoes, Fresh, cut bite sized
- 2 Tbsp Purple Cabbage, Sliced Thin
- 2 Tbsp Shredded Carrots
- 1 oz Green Goddess Dressing (see recipe)

Directions:

Prepare a variety of fresh, local and seasonal ingredients for the Rooftop Garden Salad. Use the weights and measure in the recipe for accuracy in portion size. Top with 1 oz. of Green Goddess Dressing.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Salad with Dressing	
Amount Per Serving	
Calories 170	Cal. from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 12g	20%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fats 0g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 16g	4%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 8g	
Protein 3g	
Vitamin A 300%	Vitamin C 30%
Calcium 6%	Iron 8%

*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



ENSALADA DEL JARDIN EN LA AZOTEA DEL CENTRO CARDIOVASCULAR CON ADEREZO VERDE

Aderezo verde Ingredientes:

- 1/2 taza de vinagre de vino rojo
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de frijoles blancos, enlatados, escurridos
- Jugo de un limón y la ralladura
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada del condimento "Powdered Harvest Vegetable Base"
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 oz de cebollín chalota, fresca, en cortadas de 1/4
- ¼ de manojo de perejil italiano de hoja plana, picado
- 1/4 de manojo de albahaca fresca, picada
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharada de vinagre de jerez

Preparación:

Agregue todos los ingredientes a la licuadora excepto el aceite de oliva extra virgen, las hierbas secas y las hierbas frescas. Licúe a velocidad alta hasta que todo este incorporado. Agregue el aceite de oliva en un chorro fino hasta incorporar todo. Agregue hierbas secas y frescas y mezcle durante 10-15 segundos más. Una porción es de 1 oz.

Ensalada de jardín en la azotea Ingredientes:

- 3 1/2 oz de verduras mixtas, de temporada, de cualquier tipo
- Rodajas de pepino, 4 rodajas por porción
- 1 oz de tomates frescos, cortados en trozos pequeños
- 2 cucharadas de repollo morado, en rodajas finas
- 2 cucharadas de zanahorias ralladas
- 1 oz de aderezo de diosa verde (ver receta)

Preparación:

Prepare una variedad de ingredientes frescos, locales y de temporada para la ensalada. Use los pesos y medidas descritos en la receta para mayor precisión en el tamaño de la porción. Cubra con 1 oz. de aderezo verde.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1 ensalada con aderezo

Cantidad por porción	
Calorías 170	Cal. De grasas 100
% del valor diario*	
Total de grasas 12g	20%
Grasas saturadas 1.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 105mg	4%
Carbohidratos totales 16g	4%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 8g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 300%	Vitamina C 30%
Calcio 6%	Hierro 8%

*El valor del porcentaje diario esta basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mas altos o bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

