



# AVOCADO, PINEAPPLE & WATERCRESS SALAD

**Makes: 6 servings**  
**Prep Time: 20 minutes**  
**Cook Time: 25 minutes**  
**Total Time: 45 minutes**

## INGREDIENTS

- 1 garlic clove, minced
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 2 tablespoons fresh lime juice
- 1/8 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground black pepper
- 2 large avocados
- 2 bunches watercress, washed, or 2 bunches arugula
- 1 pineapple, peeled, cored, and cut into 3 cups of bite-size cubes
- 1 small red onion, thinly sliced lengthwise

Source: *OldWayspt.org*



**SNAP-Ed**  
Pennsylvania

Healthy Food.  
Healthy Moves.  
Healthy YOU.

Special thanks to our farmers  
market sponsor:  
Green Mountain Energy



## DIRECTIONS

1. Mix the garlic, olive oil, lime juice, cumin, salt, and pepper in a small bowl and whisk to combine. Taste for seasoning and set aside.
2. Cut the avocados lengthwise in half around the pit and remove the pit. Place the avocado halves cut side down on the work surface and slice lengthwise into 1-inch-wide wedges. Peel each segment by hand or with a paring knife, and cut into 1-inch cubes.
3. Place the watercress in a medium bowl and toss with half the dressing. Arrange on a large platter. Add the pineapple, red onion, and avocado to the same bowl and toss with the rest of the dressing. Mound the pineapple and avocado over the bed of watercress.

## WATCH US COOK THE RECIPE!



SCAN ME

Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)

Answer a few questions and you'll receive **\$4 in free Food Bucks** to use at your nearby participating farmers market!



# ENSALADA DE AGUACATE, PIÑA Y BERROS

**Porciones:** 6

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocinar:** 25 minutos

**Tiempo Total:** 45 minutos

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo picado
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/8 de cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 aguacates grandes
- 2 manojos de berros lavados o 2 manojos de rúcula
- 1 piña, pelada, sin corazón y cortada en 3 tazas de cubos del tamaño de un bocado
- 1 cebolla morada pequeña, finamente cortada a lo largo

*Origen: OldWayspt.org*

## DIRECCIONES

1. Mezcle el ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta en un tazón pequeño y mezcle para combinar. Probar para condimentar y reservar.
2. Cortar los aguacates a lo largo por la mitad alrededor del hueso y quitar el hueso. Coloque las mitades de aguacate con el lado cortado hacia abajo sobre la superficie de trabajo y córtelas a lo largo en gajos de 1 pulgada de ancho. Pele cada segmento a mano o con un cuchillo de cocina y córtelo en cubos de 1 pulgada.
3. Coloque los berros en un tazón mediano y mezcle con la mitad del aderezo. Disponga en una fuente grande. Agregue la piña, la cebolla roja y el aguacate al mismo tazón y mezcle con el resto del aderezo. Coloque la piña y el aguacate sobre el lecho de berros.

## MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en [thefoodtrust.org/online-learning](https://thefoodtrust.org/online-learning)

Responda algunas preguntas y recibirá \$ 4 en cupones food bucks para usarlo en su mercado local de agricultores



Un agradecimiento especial a nuestro patrocinador del mercado de agricultores.:  
Green Mountain Energy

