

## Citrus Salad

**Yield:** 5 servings

**Total Time:** 15 minutes

### Ingredients

- 1 Tablespoon onion, finely chopped
- 3 Tablespoons lemon juice
- 1 ½ Tablespoons canola or olive oil
- 2 teaspoons honey
- ½ teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 5 cups salad greens or spinach (or a mix of both)
- 1 large orange, peeled and segmented
- 1 cup fresh mushrooms, sliced

### Preparation Instructions

1. Finely chop red onion.
2. To prepare dressing: combine the onion, lemon juice, oil, honey, dijon mustard and pepper in a small bowl and whisk well with a fork.
3. Prepare salad ingredients: Chop salad greens into bite-sized pieces; peel and segment orange; slice mushrooms.
4. Combine greens, oranges, and mushrooms together in a large bowl. Pour dressing over and toss to combine.

### Nutrition Analysis

- This is a delicious winter salad to beat the January blues! It has only 90 calories per serving with 4.5g fat, 60 mg of sodium, and 11g of carbohydrates.
- One serving of this salad provides 70% of your daily needs for vitamin C, a vitamin that is helpful for fighting off all the colds and flu that are common in the winter.

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Цитрусовый Салат

**Количество:** 5 порций

**Время приготовления:** 15 минут

### Ингредиенты

- 1 Ст.л. мелко-нарезанного лука
- 3 Ст.л. лимонного сока
- 1 ½ Ст.л. канола или оливкового масла
- 2 ч.л. мёда
- ½ горчицы Dijon
- ¼ ч.л. молотого черного перца
- 5 чашек салатных листьев или свежего шпината
- 1 большой апельсин: почистить и разделить на дольки
- 1 чашка свежих грибов: порезать

### Приготовление

1. Нарезьте красный лук на мелкие кусочки.
2. Для приготовления соуса: смешайте лук, лимонный сок, растительное масло, мёд, горчицу и перец в небольшой мисочке.
3. Порвите шпинат или салатные листья на небольшие кусочки; очистите апельсин и разберите его на дольки; порежьте грибы.
4. В большую миску перемешайте шпинат или салатные листья, апельсин и грибы. Полейте соусом и хорошо перемешайте.

### Содержание Полезных Веществ

- Это вкусный зимний салат, чтобы победить январскую хандру! Он содержит всего 90 калорий на порцию с 4,5 г жира, 60 мг натрия и 11 г углеводов.
- Одна порция этого салата обеспечивает 70% ваших ежедневных потребностей в витамине С, витамине, который полезен для борьбы со всеми простудами и гриппом, которые распространены зимой.

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved