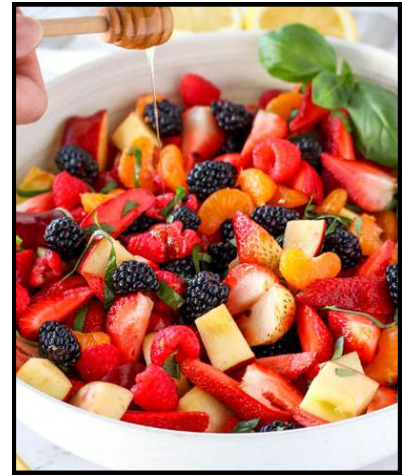


Fruit Salad with Strawberry-Lime Dressing

Ingredients:

- 2 cups seedless grapes, halved
- 2 nectarines, pitted and diced
- 2 cups of any other of your favorite fruit diced, such as pineapple, bananas, or blueberries
- ½ cup frozen strawberries, thawed and halved if large
- 2 Tbsp fresh lime juice
- 1 Tbsp honey
- 1 Tbsp fresh mint, chopped (optional)



Instructions:

1. In a large bowl, combine grapes, nectarines, and any other fruit of your choice.
2. In a blender, blend strawberries, honey, and lime juice until smooth. If you do not have a blender, use a fork to mash and mix everything together. Once combined, stir in mint.
3. Drizzle the dressing over the fruit and toss gently.
4. Chill for 15 minutes before serving. Enjoy!

Creamy White Beans and Spinach

Adapted from: <https://www.twopeasandtheirpod.com/creamy-white-beans-with-spinach/#>

Ingredients:

- 1 Tbsp vegetable oil
- 1 large shallot or 1 small onion, chopped
- 5 cloves garlic, minced
- 2 (15 oz) cans great northern beans, drained and rinsed
- 1 cup broth or milk, more if desired
- salt and black pepper, to taste
- 2 tsp dried thyme
- 1/4 tsp crushed red pepper flakes (optional)
- 1/4 cup parmesan cheese
- 1 to 2 Tbsp lemon juice
- Rice or crusty bread, for serving
- 4 cups spinach (fresh, canned or frozen), roughly chopped and drained if canned or frozen



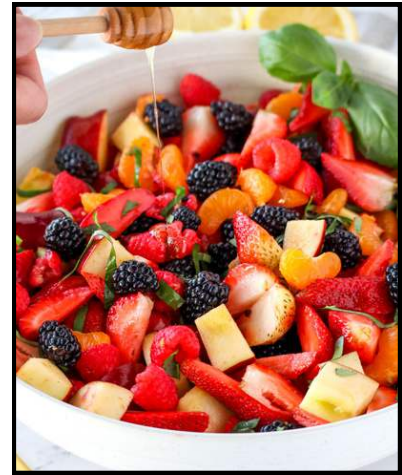
Instructions:

1. In a large skillet, heat the oil over medium high heat. Add the shallot/onion and cook for 3 minutes, stirring occasionally.
2. Add the spinach and cook until wilted. Stir in the garlic and cook for 1 minute.
3. Stir in the beans and broth/milk. Season with salt, pepper, thyme, and crushed red pepper flakes.
4. Bring to a boil and then reduce to a simmer. Let simmer for about 10 minutes, stirring occasionally. The beans will get creamy and thicken. If you want to mash up some of the bean, you can.
5. Stir in the parmesan cheese and lemon juice. If the mixture is too thick for your liking, you can add a little extra broth/milk.
6. Serve warm over rice and/or with crusty bread. Enjoy!

Ensalada de frutas con aderezo de fresa y lima

Ingredientes:

- 2 tazas de uvas sin semillas, cortadas por la mitad
- 2 nectarinas, sin hueso y cortadas en cubitos
- 2 tazas de cualquier otra fruta favorita cortada en cubitos, como piña, plátanos o arándanos
- ½ taza de fresas congeladas, descongeladas y cortadas por la mitad si son grandes
- 2 cucharadas de zumo de lima fresco
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de menta fresca picada (opcional)



Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcla las uvas, las nectarinas y cualquier otra fruta que prefieras.
2. En una batidora, bate las fresas, la miel y el zumo de lima hasta obtener una mezcla homogénea. Si no tienes batidora, utiliza un tenedor para triturar y mezclar todo. Una vez mezclado, añade la menta.
3. Vierte el aderezo sobre la fruta y remueve suavemente.
4. Deja enfriar durante 15 minutos antes de servir. ¡Que aproveche!

Alubias blancas cremosas y espinacas

Adaptado de: <https://www.twopeasandtheirpod.com/creamy-white-beans-with-spinach/#>

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 chalota grande o 1 cebolla pequeña, picada
- 5 dientes de ajo, picados
- 2 latas (425 g) de alubias blancas grandes, escurridas y enjuagadas
- 1 taza de caldo o leche, más si se desea
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de copos de pimienta rojo picante (opcional)
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- Arroz o pan crujiente, para servir
- 4 tazas de espinacas (frescas, enlatadas o congeladas), picadas en trozos grandes y escurridas si son enlatadas o congeladas



Instrucciones:

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Añade la chalota/cebolla y cocina durante 3 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden. Añade el ajo y cocina durante 1 minuto.
3. Añade las alubias y el caldo/leche. Sazona con sal, pimienta, tomillo y copos de pimienta rojo picante.
4. Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento. Dejar cocer a fuego lento durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Las alubias se volverán cremosas y espesas. Si se desea, se pueden triturar algunas de las alubias.
5. Añadir el queso parmesano y el zumo de limón. Si la mezcla queda demasiado espesa para su gusto, se puede añadir un poco más de caldo o leche.
6. Servir caliente sobre arroz y/o con pan crujiente. ¡Que aproveche!