



## Ensalada de manzana

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de refrigeración: 1 hora

### Ingredientes

- 1 manzana, en dados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza de apio, en dados
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de pasas de uva
- ½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla

### Preparación

1. Lavar la manzana y los vegetales.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar la manzana con el jugo de limón en un recipiente.
4. Agregar el apio, la zanahoria y las pasas de uva.
5. Incorporar el yogur al resto de los ingredientes.
6. Cubrir. Dejar enfriar al menos 1 hora antes de servir para realzar los sabores.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregar ½ taza de nueces, almendras o pecanas picadas a la ensalada.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (80g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>70</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 25mg	1%
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 202mg	4%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	