

ENSALADA DE MANZANA



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos

TIEMPO DE REFRIGERACIÓN:
1 hora

RINDE:
6 porciones
(½ taza por porción)

INGREDIENTES:

- 1 manzana, en dados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza de apio, en dados
- ½ taza de zanahoria pelada y 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 para prevenir el dorado.
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.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (87g)
Amount Per Serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 319mg	6%

*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.

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

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.