



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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la manzana y los vegetales.
3. Reuna, corte, ralle y meda todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Coloque la manzana con el jugo de limón en un recipiente.
5. Agregue el apio, la zanahoria y las pasas de uva.
6. Incorpore el yogur al resto de los ingredientes.
7. Cubra. Deje enfriar al menos 1 hora antes de servir para realzar los sabores.
8. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

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

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (80g)
Amount Per Serving	
Calories	70
% Daily Values*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat	0g 0%
Trans Fat	0g
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber	2g 7%
Total Sugars	12g
Includes	0g Added Sugars 0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 202mg	4%

*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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

