

Ensalada de Manzana Sencilla

8 Porciones

Las frutas tienen nutrientes importantes como la folato (ácido fólico), vitamina C, potasio y fibra alimentaria. Procure comer una variedad de frutas porque son naturalmente bajas en calorías, grasa y sodio. Comer frutas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, como problemas del corazón, cáncer y diabetes tipo 2.



- 1 taza de apio picado, lavado previa monte con un cepillo limpio y agua corriente
 - 4 manzanas lavadas suavemente con agua fría, y cortada en cubos
 - ¼ taza de pasas (o más arándanos rojos secos)*
 - ¼ taza de arándanos rojos secos (o más pasas)*
 - ¾ taza de yogur bajo en grasa de vainilla
 - 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
 - ½ taza de nueces, picadas (opcional)
1. Lavarse las manos con jabón y agua.
 2. En un tazón mediano, combinar el apio, las manzanas, las pasas, y los arándanos secos.
 3. En otro tazón, revolver el yogur con el jugo de limón.
 4. Añadir el yogur y las nueces, si lo desea, a las frutas. Mezclar todo y servir.
 5. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

*Se puede usar solo pasas o solo arándanos o una combinación de los dos, a como se lo prefiere.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 0.5g, Proteína 2g, Carbohidratos 23g, Fibra 3g, Sodio 30mg