

Ensalada de Manzana Sencilla

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 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 yogur bajo en grasa de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
- ½ taza de nueces, picadas (opcional)

Instrucciones

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. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/8 of recipe): Calorías 100, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 25mg, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 19g, Azúcares añadidos 2g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 4%



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026