

Ensalada de Manzana Sencilla

8 porciones



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 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)

Información nutricional por porción: 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%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Manzana Sencilla

8 porciones



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 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)

Información nutricional por porción: 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%.

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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu