

Ensalada de manzana

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una
Tiempo de preparación: 15 minutos
Enfriar: 1 hora

Ingredientes

1 taza de manzana cortada en cuadritos
1 cucharadita de jugo de limón
½ taza de apio cortado en cubitos
½ taza de zanahoria rallada
½ taza de pasas
½ a ¾ de taza de yogur de vainilla

Preparación

1. Lave las manzanas, el apio y las zanahorias antes de cortarlas y rallarlas.
2. Rocíe las manzanas con el jugo del limón.
3. Agregue el apio, la zanahoria y las pasas.
4. Agregue el yogur y mezcle.
5. Tape. Refrigere durante por lo menos una hora antes de servir.
6. Refrigere lo que sobre.

¡Sea creativa!

Pruebe agregar ½ taza de nueces de castilla, almendras o pecanas partidas a la ensalada.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (85g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 17g	
Protein 2g	

