

Ensalada De Manzana

¡Esta ensalada dulce es crujiente y refrescante!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuentes: eatfresh.org, [recipe/apple salad](http://recipe/apple%20salad)

Ingredientes

- 1 taza de manzana picada
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de yogur de vainilla (o más según sea necesario)
- Ingredientes opcionales
- ½ taza de nueces, almendras o pecanas picadas

Pasos

1. Agregue las manzanas a un tazón mediano y mézclelas con el jugo de limón.
2. Agregue el apio, la zanahoria, las pasas y el yogur. Revuelva para combinar.
3. Cubra y enfríe durante al menos 1 hora antes de servir. Refrigere las sobras.

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Bol mediano
- Espátula o cuchara



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 75 |
| Grasa Total: | 0.4 g |
| Grasas Saturadas: | 0.2 g |
| Colesterol: | 1 mg |
| Sodio: | 29 mg |
| Carbohidratos Totales: | 17.3 g |
| Fibra Dietética: | 1.7 g |
| Azúcar Total: | 13 g |
| Azúcar añadida: | 0 g |
| Proteína | 1.8 g |

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.82

Costo promedio/porción: \$1.14

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Yogur de vainilla bajo en
grasa 32 oz



Añadir 1 al carrito
Zanahorias frescas 1 libra



Añadir 1 al carrito
Uvas Pasas 1 oz
Paquete de 6



Añadir 1 al carrito
Manojo de apio fresco



Añadir 2 al carrito
Manzana fresca

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Servir inmediatamente. Refrigere las sobras en las primeras 2 horas de preparación.

Consejos de Cocina

- ¿No está seguro de qué hacer con los restos de yogur de vainilla? Este se puede agregar fácilmente a batidos de frutas, frascos de avena reposados, salsas de frutas o incluso a una ensalada de frutas. ¡Visite snapedny.org para inspirarse en más recetas!
- Las zanahorias y el apio sobrantes se pueden agregar a cualquier sopa, guiso, ensalada o cazuela.
- Las pasas combinan muy bien con una mezcla de frutos secos, yogur e incluso una ensalada como la ensalada de manzana del noroeste en nuestro sitio web snapedny.org.

