

Ensalada De Manzana Del Noroeste

Utilice sus frutas secas y nueces favoritas en esta divertida ensalada.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: cookingmatters.org, [recetas/ensalada de manzana del noroeste](http://recetas/ensalada-de-manzana-del-noroeste)

Ingredientes

- 2 manzanas verdes medianas
- 2 cucharadas de frutas secas como pasas, arándanos secos o grosellas secas
- 3 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de nueces de Castilla enteras sin cáscara

Ingredientes opcionales:

- 1 cucharada de miel

Pasos

1. Enjuague y remueva el corazón de las manzanas. No pelar. Corte en trozos de 1 pulgada. Colóquelo en un tazón mediano.
2. Añada las frutas secas y el yogur al tazón. Mezcle bien.
3. En un sartén pequeño a fuego medio, tueste las nueces hasta que estén doradas y fragantes. Vigile atentamente para que no se quemen. Retire del sartén y deje enfriar.
4. Pique las nueces enfriadas con un cuchillo. O colóquelo en una bolsa de plástico y tritúrelo con una lata.
5. Agregue las nueces trituradas al tazón. Si lo usa, agregue miel. Mezcle y sirva.

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Sartén pequeño
- Tazón mediano



¡Pequeños cambios, GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite www.snapedny.org



Información nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa total:	1.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	10 mg
Carbohidratos totales:	16 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	12 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1 g
Vitamina A	2%
Vitamina C	0%
Calcio	2%
Hierro	0%



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$17.58

Costo promedio/porción: \$4.40

La receta rinde: 4 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.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Manzana Mediana Granny Smith
(verde)



Agregar 1 al carrito
Pasas de California, 20 oz



Añadir 1 al carrito
Yogur natural bajo en grasa, 32 oz



Añadir 1 al carrito
Nueces de Castilla sin cáscara, 2.25 oz



Añadir 1 al carrito
Miel pura de trébol, 24 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Utilice cualquier tipo de manzana en esta receta.
- Utilice cualquier tipo de nueces en lugar de nueces de Castilla. O omita las nueces si alguien es alérgico.
- Si prefiere, las nueces se pueden sustituir por semillas como las de girasol o calabaza.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.