



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Ensalada de manzana

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de refrigeración: 1 hora

### **Ingredientes**

- 1 manzana, en dados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ taza de apio, en dados
- ½ taza de zanahoria pelada y rallada
- ½ taza de pasas de uva
- ½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla

### **Preparación**

1. Lavar la manzana y los vegetales.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar la manzana con el jugo de limón en un recipiente para prevenir el dorado.
4. Agregar el apio, la zanahoria y las pasas de uva.
5. Incorporar el yogur al resto de los ingredientes.
6. Cubrir. Dejar enfriar al menos 1 hora antes de servir para realzar los sabores.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregar ½ taza de nueces, almendras o pecanas picadas a la ensalada.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (87g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>90</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 50mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 319mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*