

## Ensalada de Manzana Sencilla

8 Porciones

*Las frutas tienen nutrientes importantes como la folato (ácido fólico), vitamina C, potasio y fibra alimentaria. Comer frutas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, como problemas del corazón, cáncer y diabetes tipo 2.*



- 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)
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. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

\*Se puede usar solo pasas o solo arándanos o una combinación de los dos, a como se lo prefiere.

**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%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.