

RECETAS

Ensalada crocante de manzanas



Ingredientes (8 porciones)

- 2 tazas de manzanas (picadas)
- 1 taza de apio (picado)
- ½ taza de pasas o arándanos secos
- ½ taza de nueces (de cualquier tipo, picadas)
- 2 cucharadas de mayonesa regular o tipo "light"
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensaladas o la mayonesa.
2. Mezcle las manzanas, el apio, las pasas y las nueces con la mezcla del aderezo. Deje reposar una hora y sirva.

Información nutricional por porción

110 calorías, 6 gr de grasa,
.5 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína,
15 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra,
45 mg de sodio



PARA UN COMPLEMENTO SALUDABLE

agregue dos zanahorias ralladas

