

Ensalada de Manzana y Uvas

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 8

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

6 oz de yogur de vainilla sin grasa

1 cda de jugo de limón

½ cda de pimienta negra

1 pizca de sal

2 manzanas rojas medianas

4 tallos de apio grandes

2 tz de uvas

½ tz de nueces



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle el yogur, jugo de limón, y pimienta negra en un tazón grande.
3. Corte las manzanas, apio, uvas, y nueces en trozos pequeños.
4. Mezcle bien para que el yogur cubra toda las frutas.
5. ¡Disfrute!

Contiene: Nueces y Leche

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (152g)

Cantidad por Ración

Calorías **130**

%Valor Diario*

Grasa Total 5 g	6%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 35 mg	2%
Carbohidrato Total 20 g	7%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcares Totales 13 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 53mg	4%
Hierro 0mg	0%
Potasio 276mg	6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=3.2