Ensalada de Manzana y Apio

Makes: 6 Porciones

Esta receta le ayudará a que la mitad de su plato esté lleno de frutas y verduras. El apio se puede comer crudo o cocido.

Ingredients

1 tablespoon jugo de naranja
2 tablespoons mayonesa baja en grasa
2 cups manzanas (picadas)
1 cup apio (picado)
1/2 cup pasas
1/2 cup maní/cacahuates asados, picados

Directions

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de naranja con la mayonesa.

2. Añada las manzanas, el apio, las pasas y los cacahuates a la mezcla de aderezo y revuelva bien.

3. Sirva a temperatura ambiente o fría.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**150**	
Total Fat	8 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	19 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	40 mg	