

# Ensalada de Fruta y Lechuga Gigante Verde

**Makes:** 24 or 48 servings

24 Servings      48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Manzanas Granny Smith, en rodajas		6		12
Jugo de limón		1/4 tza		1/2 tza
Lechugas verdes mezcladas		8 tza		16 tza
Semillas de girasol, sin sal		1/2 tza		1 tza
Pasas		1 tza		2 tza
Aderezo de vinagreta de frambuesa, bajo en grasa		1 tza		2 tza
Nueces picadas		1/2 tza		1 tza

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>44</b>	
Total Fat	1 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	9 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	29 mg	

## Directions

1. Rocíe el jugo de limón sobre las rodajas de manzana.
2. Mezcle la lechuga, manzanas, semillas de girasol, nueces y pasas (opcional) en un tazón.
3. Revuelva con el aderezo de vinagreta de frambuesa.

## Notes

Sugerencia para servir:

El mezclar frutas y vegetales a las ensaladas le da un sabor más dulce y mayor variedad que los vegetales solos. ¡Trate de agregar más frutas o vegetales, si los tiene, para agregar color y sabor!