



## Ensalada de Manzana

**Sirve:** 8 porciones

Para esta deliciosa y fácil ensalada de estación, combine las manzanas cortadas en cuadritos, el apio y las pasas y nueces. ¡Agregue el aderezo y disfrute!

### Ingredientes

**2 tazas** manzanas picadas

**1 taza** apio picado

**1/2 taza** pasas

**1/2 taza** nueces

**2 cucharadas** aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)

**1 cucharada** jugo de naranja

### Preparación

#### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>45 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.

2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla anterior.

## Notas

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Nutrition Calendar 2004 Fresh Ideas for Fit Families