

Ensalada de Manzana y Uvas

Tipo de Receta: Comida para acompañar

La receta hace: 8

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 6 onzas de yogur de vainilla sin grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 manzanas rojas medianas
- 4 tallos largos de apio
- 2 tazas de uvas
- ½ taza de nueces

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle el yogur y el jugo de limón en un bol grande.
3. Corte las manzanas, apio, uvas, y nueces en trozos pequeños.
4. Agregue la fruta al bol.
5. Mezcle bien para que el yogur cubra toda la fruta.
6. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza

Cantidad por Ración	
Calories 120	Calorías de Grasa 45
%Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 50 mg	2%
Carbohidrato Total 19 g	6%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 15 g	
Proteína 2 g	
Vitamina C 8%	
Calcio 6%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=3.2

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station