

Ensalada de manzanas con apio

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas manzanas picadas en cuadritos
- 1 taza apio picado en cuadritos
- 1/2 taza pasas*
- 1/2 taza nueces
- 2 cucharadas mayonesa lite*
- 1 cucharada 100% jugo de naranja o jugo de lima



PREPERACIÓN

1. Mezcle el jugo de naranja con mayonesa en un tazón grande.
2. Añada las manzanas, el apio, las pasas y los nueces. Mezcle bien.
3. Sirva inmediatamente con perejil fresca si desea.

*Sustituciones

Pasas	—>	Arándanos secos o cerezas secas
Mayonesa lite	—>	Aderezo de ensalada cremoso o yogur griego bajo en grasa

Notas:

- Agregue cebolla roja o verde cortada en rebanadas finas, o hierbas frescas picadas para más sabor.
- Agregue pollo o pavo en cubitos para más proteína.

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza

Calorías	87
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	45 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	2 g
Azúcar	9 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: University of Kentucky Extension