

Ensalada de zanahoria, manzana y pasas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra zanahoria, cortada en palos
- 2 manzanas, picadas en cuadritos
- 1 taza pasas
- 1 cucharadita mostaza amarilla
- 4 cucharadas vinagre
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharadita sal
- 1/4 taza aceite

PREPERACIÓN

1. Combinar la mostaza, vinagre, pimienta y sal.
2. Agrega el aceite en chorrito mientras mezcles hasta que todo el aceite se incorpore.
3. Agrega las pasas a la vinagreta.
4. Agrega las manzanas picadas a la vinagreta.
5. Agrega la zanahoria picada y mezcla hasta que todo este combinado.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/2 taza</i>	
Calorías	169
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0.9 g
Colesterol	0 mg
Sodio	340 mg
Carbohidratos	27.8 g
Fibra	3.5 g
Azúcares	19.3 g
Proteína	1.2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository