

Ensalada de zanahoria y manzana

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

Ensalada

- 1 manzana roja grande en rodajas finas
- 1 manzana verde grande en rodajas finas
- 1 cucharada jugo de lima, exprimido
- 3 tazas zanahorias en rodajas finas

Aderezo

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogur natural
- 2 cucharadas miel
- 2 cucharaditas vinagre de vino de arroz
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 3/4 taza queso feta desmenuzado
- 1/2 taza arándanos secos

PREPERACIÓN

1. En un tazón pequeño, batir mayonesa, yogur, miel, vinagre de vino de arroz, y sal y pimienta, al gusto.
2. Cortar las manzanas en rodajas finas. Cortar las zanahorias en rodajas finas. Colocar las rodajas en un tazón grande y mezcle con jugo de limón.
3. Agregar el aderezo sobre la mezcla de manzana y zanahoria y revuelva para cubrir todo.
4. Agregar el queso feta y los arándanos secos.
5. Refrigerar por lo menos 30 minutos a una hora para permitir que los sabores se mezclen, o más si prefiere las zanahorias y las manzanas más suaves.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de la receta

Calorías	139
Grasa Total	6 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	350 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	2 g
Azúcares	1 g
Proteína	3 g

Notas:

- Si no tiene vinagre de vino de arroz, sustituye vinagre de manzana.

Fuente de receta: Five Heart Home