

Ensalada de manzana y zanahoria

**Preparación: 15
min**

Porciones: 3-4



Ingredientes

Ensalada

- 2 manzanas grandes,
- 1 taza de trocitos de piña, enlatados
- 1/3 taza de zanahoria (1-2 zanahorias grandes)
- 2 cucharadas de pasas

Aderezo

- 3 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 1/8 cucharadita de canela

Opcional encima - perejil

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Lavar las manzanas y quitarles el corazón. Cortar las manzanas en trozos pequeños.
2. Limpia la parte superior de la lata de piña, ábrela y escurre el jugo. Mide una taza de piña.
3. Lava, pela y ralla las zanahorias con un rallador o un procesador de alimentos. Mide según vas rallando, hasta que tengas 1/3 de taza.
4. Pon todos los ingredientes de la ensalada en un tazón y mezcla.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y mézcle con cuidado.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org