

Ensalada de Manzana

Rinde 8 porciones

Ingredientes

2 tazas	manzanas picadas
1 taza	apio picado
1/2 taza	pasitas
1/2 taza	nueces
2 cucharadas	aderezo para ensalada o mayonesa
1 cucharada	jugo de naranja

Instrucciones

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.
2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasitas y nueces con la mezcla anterior.

Precio

Por receta: \$5.28

Por servido: \$0.66

Fuente

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Nutrition Calendar 2004
Fresh Ideas for Fit Families

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/8 de receta (73g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 15g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 11g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	