

Ensalada Waldorf



Ingredientes (Porciones: 6)

- 1/3 taza de nueces picadas
- 2 manzanas, sin corazón y cortadas en cubitos
- 1 taza de apio picado
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque las nueces picadas en una bandeja para hornear y hornee durante 12 a 15 minutos. Revuelva ocasionalmente hasta que estén uniformemente tostados.
3. En un tazón grande, combine las manzanas, el apio, las nueces y las pasas.
4. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el azúcar y el jugo de limón. Vierta sobre la mezcla de manzana y revuelva ligeramente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
2/3 taza
Porciones: 6

Cantidad por porción
Calorías: 120
Calorías de grasa: 40
Grasa total: 4.5g
Grasa saturada: 0g
Grasas trans: 0g

Colesterol: 0
Sodio: 20mg
Carbohidratos totales: 21g
Fibra dietética: 3g
Azúcares: 15g
Proteína: 2g

Vitamina A: 4%
Vitamina C: 8%
Calcio: 4%
Hierro: 2%