

Ensalada Waldorf

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 1/4 taza de **nueces tipo "walnuts"** picados
- 2 **manzanas**, sin corazón y cortadas en trozos
- 1 taza de **apio** en trozos
- 1/2 taza de **uvas pasas**
- 1/4 taza de **yogurt natural**, sin grasa
- 1/2 cucharadita de **azúcar**
- 1 cucharadita de **jugo de limón**

Preparación:

1. Caliente el horno a 350_Fahrenheit.
2. Ponga los "walnuts" picados en una bandeja para hornear y hornee de 12 a 15 minutos. Revuelva ocasionalmente hasta que estén todos tostados.
3. Combine las manzanas, el apio, las nueces, y las uvas pasas.
4. Revuelva juntos el yogurt, el azúcar, y el jugo de limón. Ponga encima la mezcla de manzana y mezcle ligeramente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sirva este platillo con un panecillo integral para una comida sustanciosa.

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (100g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 14g	
Protein 2g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**6 porciones de
2/3 taza cada una**

Notas:

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión, Condado de Clackamas. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>