

Ensalada de Zanahoria con Uvas Pasas

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 2 tazas de **zanahorias** (más o menos 4 zanahorias) ralladas
- 1/4 taza de **uvas pasas**
- 2 cucharadas de **mayonesa** baja en grasa
- 2 cucharadas de **yogurt natural** ó 2 cucharadas de **jugo de naranja**

Preparación:

1. Combine las zanahorias y las uvas pasas en un recipiente hondo de servir.
2. Mezcle la mayonesa con el yogurt o el jugo de naranja.
3. Ponga la mezcla sobre las zanahorias y las uvas pasas. Ponga a enfriar hasta la hora de servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (79g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 1g	
Vitamin A 190%	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	

**4 porciones de 1/2 taza
cada una**

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