



Ensalada de Zanahoria y Naranja

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 30-60 minutos

Costo por porción: \$0.12

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Rallador
- Cucharas para medir
- Tazón para mezclar
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 naranjas
- 2 zanahorias
- 1½ cucharadas azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave, pele y corte las naranjas.
3. Lave, pele y ralle las zanahorias.
4. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.
5. Refrigérelos por 30 minutos a 1 hora antes de servir.
6. Cubra y guarde todas las sobras en el refrigerador.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¼ taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 25	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Total de carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 0%