



Ensalada Waldorf

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.39

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Tazón grande
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 manzanas medianas
- 1 cucharada de jugo de naranja
- ½ taza de apio, picado
- ¼ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- ½ taza de pasas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave las manzanas, quíteles el centro y córtelas en cubitos.
3. Ponga las manzanas en un tazón grande para mezclar con el jugo y revuelva bien.
4. Añada todos los demás ingredientes a las manzanas y mezcle con cuidado.
5. Enfríela antes de servir.



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 ½ taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías de grasa 30
%Valor Diario ¹	
Grasa total 3.5g	5%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Total de carbohidratos 22g	7%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 18g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%
Calcio 2%	Hierro 4%