



## Ensalada de Manzanas Acarameladas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 30-60 minutos

**Costo por porción:** \$0.31

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- 2 tazones para mezclar
- Cuchara

#### Ingredientes:

- 3 Manzanas Granny Smith grandes, sin el centro y en cubitos
- 1 taza de apio cortado en trocitos chiquitos)
- 1/2 taza de nueces de Castilla
- 1/2 paquete (4 porciones) de pudin instantáneo y sin grasa de sabor Butterscotch
- 2 Tazas de yogur natural bajo en grasa

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave, descorazone y corte en cubitos las manzanas.
3. Lave y corte el apio.
4. Mezcle las manzanas, las nueces, las pasas y el apio en un tazón para mezclar grande.
5. En un tazón pequeño, mezcle el paquete de pudín y el yogur.
6. Combine la mezcla de pudín con la mezcla de manzanas y revuelva bien.
7. Refrigérela por 30 minutos a una hora antes de servir.



**BETTER LIVING  
FOR TEXANS**

### 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](mailto: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 12	
Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 4g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 380mg	16%
Total de carbohidratos 20g	7%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 11g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 8%	Hierro 2%