

## Apple Cranberry Salad Toss

8 Servings

### Ingredients

- 1 head of **lettuce**, about 10 cups
- 2 medium **apples**, sliced
- ½ cup **walnuts**, chopped
- 1 cup **dried cranberries**, without added sugar
- ¾ cup **vinaigrette dressing**

*Optional: sliced green onions*

### Instructions

1. Toss lettuce, apples, walnuts, cranberries, and onions in large bowl.
2. Add dressing and toss to coat. Serve immediately.



### **Nutrition Information**

Serving Size: 1½ cups

Calories: 190

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 1g

Protein: 2g

Sodium: 270mg

Carbohydrates: 30g

Fiber: 4g

## Ensalada de Manzanas con Arándanos Rojos Secos

8 Porciones

### Ingredientes

- 1 cabeza de **lechuga**, aproximadamente 10 tazas
- 2 **manzanas** medianas, en tajadas
- ½ taza de **nueces**, picadas
- 1 taza de **arándanos rojos secos**, sin azúcar agregado
- ¾ taza de **aderezo de vinagreta**

*Opcional: cebollines en tajaditas*

### Preparación

1. Mezcle la lechuga, manzana, nueces, arándanos y cebollines en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo y mezcle bien. Sirva inmediatamente.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 190

Grasa Total: 9g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 2g

Sodio: 270mg

Carbohidratos: 30g

Fibra: 4g

**UConn**

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).