Apple Salad

4 Servings

Ingredients

2 medium apples

2 Tbs **unsweetened dried fruit** such as cranberries, raisins, apricots

1 Tbs chopped nuts

1/4 cup plain low fat yogurt

Optional: 1 Tbs honey



Instructions

- 1. Rinse apples and cut into 1 inch pieces. Do not remove skin.
- 2. Add apples, dried fruit and nuts to a bowl.
- Mix yogurt with honey (if using). Pour mixture over the apples, fruit and nuts. Mix well.

Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 80

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 1g

Sodium: 10mg

Carbohydrates: 18g

Fiber: 3g

Ensalada De Manzana

4 Porciones

Ingredientes

2 manzanas medianas

2 cucharadas de **frutas secas sin azúcar agregado** como arándanos rojos, pasas o albaricoques

1 cucharada de nueces picadas ¼ taza de yogurt natural bajo en grasa

Opcional: 1 cucharada de miel de abeja

Preparación

- 1. Lave las manzanas y parta en trozos de 1 pulgada. Mantenga la cascara (no la pele).
- 2. En un tazón, mezcle las manzanas, fruta seca y las nueces.
- 3. Mezcle el yogurt con la miel (si usa). Vierta sobre la ensalada de manzanas y mezcle bien.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 80

Grasa Total: 1.5g Grasa Saturada: 0g

Proteína: 1g Sodio: 10mg

Carbohidratos: 18g

Fibra: 3g





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).