

Ensalada Waldorf

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1/4 taza** nueces picadas
- 2** manzanas sin corazón y picadas en cubos
- 1 taza** apio picado en cubos
- 1/2 taza** pasas
- 1/4 taza** yogurt sin sabor y sin grasa
- 1/2 cucharadita** azúcar
- 1 cucharadita** jugo de limón

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Ponga las nueces picadas en una bandeja (charola) para hornear y hornee de 12 a 15 minutos. Revuelva ocasionalmente hasta que estén tostadas.
3. Combine las manzanas, el apio, las nueces y las pasas.
4. Incorpore el yogurt, el azúcar y el jugo de limón. Ponga encima la mezcla de manzana y mezcle ligeramente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Notas

Sugerencia - Sirva este plato con un pan de trigo entero para una buena comida.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	25 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Origen: Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes