



Ensalada de Manzana y Arándano

Sirve: 8 porciones

Disfrute de lo mejor de los sabores de otoño con esta ensalada agrídulce. Ligera y crujiente, es un plato perfecto para los cambios de tiempo del otoño.

Ingredientes

- 1 lechuga de cogollo (aproximadamente 10 tazas)
- 2 manzanas medianas cortadas en tiras
- 1/2 taza nueces picadas
- 1 taza arándanos secos
- 1/2 taza cebollas verde cortados en tiras
- 3/4 taza aderezo estilo vinagreta

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	19 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

1. Mezcle la lechuga, manzanas, nueces, arándanos y cebollas en tazón grande.

2. Añada el aderezo; revuelva para cubrir. Sirva inmediatamente.

Origen: USDA Food and Nutrition Service, Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs Food Distribution Service