

Apple Salad

4 Servings

Ingredients

- 2 medium **apples**
- 2 Tbs **unsweetened dried fruit** such as cranberries, raisins, apricots
- 1 Tbs **chopped nuts**
- ¼ cup plain **low fat yogurt**

Optional: 1 Tbs honey



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 80
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 1g
Sodium: 10mg
Carbohydrates: 18g
Fiber: 3g

Instructions

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

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



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 80
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 1g
Sodio: 10mg
Carbohidratos: 18g
Fibra: 3g

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.

