

CRUNCHY CELERY AND APPLE SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

112 calories; 20 grams carbohydrate; 4 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.19

INGREDIENTS

2 cups chopped celery
1½ cups diced apple
½ Tbsp finely diced red onion
⅓ cup dried cranberries
¼ cup sliced almonds
2½ Tbsp nonfat plain yogurt
Juice and zest of ½ lemon
½ tsp extra virgin olive oil
½ tsp honey
Dash of salt and pepper

DIRECTIONS

In a large mixing bowl, combine the celery, apples, red onion, dried cranberries, and almonds. In a separate bowl combine the yogurt with the lemon juice and zest, olive oil, and honey, then stir to combine. Season with salt and pepper. Pour dressing over celery mixture and combine until well incorporated.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE APIO CRUJIENTE Y MANZANA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

112 calorías; 20 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.19

INGREDIENTES

2 tazas de apio picado
1½ tazas de manzana, cortada en cubos
½ cucharada de cebolla roja,
finamente picada
⅓ taza de arándanos secos
¼ taza de almendras rebanadas
2½ cucharadas de yogur natural
descremado
El jugo y la ralladura de ½ limón
½ cucharadita aceite de oliva
½ cucharadita de miel
Una pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón grande, combine el apio, manzanas, cebolla roja, arándanos secos y almendras. En otro recipiente mezcle el yogur con el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva y la miel. Sazone con sal y pimienta. Vierta el aderezo sobre los ingredientes picados y mézclelos bien.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites