Apple Salad

Makes: 6 servings (½ cup per serving)
Preparation Time: 15 minutes
Chilling Time: 1 hour

Ingredients
1 apple, diced
1 teaspoon lemon juice
½ cup diced celery
½ cup carrot, peeled and grated
½ cup raisins
½ cup (4 ounces) vanilla yogurt

Directions
1. Wash the apple and vegetables.
2. Collect, dice, grate, and measure all ingredients before starting to prepare the recipe.
3. Toss apple with lemon juice in a bowl to prevent browning.
4. Add celery, carrot, and raisins.
5. Stir yogurt into the rest of the ingredients.
6. Cover. Chill for at least 1 hour before serving to allow the flavors to mix together.
7. Refrigerate leftovers within 2 hours. Eat within 3 to 5 days.

Be creative! Try adding ½ cup chopped walnuts, almonds, or pecans to the salad.

Nutrition Facts
For 6 servings
For 1 serving
Calories 90 15

Fruits and Veggies: Half Your Plate
Ensalada de manzana

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)  
Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de refrigeración: 1 hora

**Ingredientes**
1 manzana, en dados  
1 cucharadita de jugo de limón  
½ taza de apio, en dados  
½ taza de zanahoria pelada y rallada  
½ taza de pasas de uva  
½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla

**Preparación**
1. Lavar la manzana y los vegetales.  
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.  
3. Colocar la manzana con el jugo de limón en un recipiente para prevenir el dorado.  
4. Agregar el apio, la zanahoria y las pasas de uva.  
5. Incorporar el yogur al resto de los ingredientes.  
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregar ½ taza de nueces, almendras o pecanas picadas a la ensalada.