



Apple and Grape Salad

Preparation time: 20 minutes

Ingredients:

- 3 red apples with skin
- 1 cup grapes, red or green
- 1 ounce lemon juice
- 1 teaspoon sugar, granulated
- 1/2 cup plain yogurt
- 1/4 cup chopped walnuts (optional)

Directions:

1. Prepare salad by chopping apples into small pieces. Half the grapes and add to bowl with apples, toss with lemon juice (to avoid apples turning brown).
2. In separate bowl mix yogurt with sugar, add to apples and grapes, toss. Walnuts or other nut is optional, add to mixture.
3. Serve with lettuce or other side.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (113.4g)
Amount per serving
Calories 80
% Daily Value*
Total Fat 1.5g 2%
Saturated Fat 0g 0%
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 10mg 0%
Total Carbohydrate 15g 5%
Dietary Fiber 2g 7%
Total Sugars 12g
Includes 0g Added Sugars 0%
Protein 1g
Vitamin D 0mcg 0%
Calcium 30mg 2%
Iron 0.2mg 0%
Potassium 150mg 4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities.



This material was funded, in part, by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de manzana y uva

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 3 manzanas rojas con piel
- 1 taza de uvas, rojas o verdes
- 1 onza de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/4 taza de nueces picadas (opcional)

Preparación:

1. Prepare la ensalada cortando las manzanas en trozos pequeños. La mitad de las uvas y agréguelas al tazón con las manzanas, mezcle con jugo de limón (para evitar que las manzanas se pongan marrones).
2. En un recipiente aparte, mezcle el yogur con el azúcar, agréguelo a las manzanas y las uvas, mezcle. Las nueces son opcionales, agregue a la mezcla.
3. Servir con lechuga u otra guarnición.

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción 1/2 taza (113.4g)
Calorías 80
% de valor diario*
Grasa Total 1.5g 2%
Grasa Saturada 0g 0%
Grasa Transaturada 0g
Colesterol 0mg 0%
Sodio 10mg 0%
Total Carbohidrato 15g 5%
Fibra Dietética 2g 7%
Azúcares Total 12g
Azúcares Añadidos
Incluidos 0g
Proteína 1g
Vitamina D 0mcg 0%
Calcio 30mg 2%
Hierro 0.2 mg 0%
Potasio 150mg 4%

*El % de valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento general de nutrición.

University of Nevada, Reno

Extension

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

Institución EEO/AA: Extensión es una unidad de la Facultad de Agricultura, Biotecnología y Recursos Naturales de Reno de la Universidad de Nevada que se dedica a las comunidades de Nevada y presenta conocimientos basados en investigaciones para abordar las necesidades críticas de la comunidad. Es una asociación entre el condado, el estado y el gobierno federal que brinda educación práctica a personas, empresas y comunidades.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.