



# 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.



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.

## 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.



# 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.



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.

## 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.