



ENSALADA DE MANZANA

MATERIALES:

Cucharas de medir
Cuchillo afilado
Sartén pequeña
Tabla de cortar
Tazón mediano

INGREDIENTES:

2 manzanas medianas
2 cucharadas de fruta seca, como pasas, arándanos secos o grosellas secas.
3 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
1 cucharada de nueces de Castilla enteras y peladas

Ingredientes opcionales

1 cucharada de miel

Sirve 4, $\frac{3}{4}$ taza por porción

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Lave las manzanas y quíteles el corazón. No las pele. Corte en pedazos de 1 pulgada. Échelas en un tazón mediano.
2. Agregue la fruta seca y el yogur al tazón. Mezcle bien.
3. En una sartén pequeña, tueste las nueces a temperatura media hasta que estén doradas y se sienta el aroma. Tenga cuidado de que no se quemen. Sáquelas de la sartén y déjelas enfriar.
4. Pique las nueces ya frías con un cuchillo. O colóquelas en una bolsa plástica y macháquelas con un tarro.
5. Agregue las nueces machacadas al tazón. Añada la miel, si la va a usar. Mezle y sirva.

Notas:

- Utilice cualquier tipo de manzanas en esta receta.
- Use cualquier tipo de nuez en lugar de nueces de Castilla. O suprima las nueces si alguien es alérgico a éstas.