



Show Me Nutrition: Building My Body Lesson 8

Apple Salad

Makes: 6 (1/2 cup) servings
Preparation Time: 15 minutes
Chilling Time: 1 hour

Ingredients

1 cup apple, diced
1 teaspoon lemon juice
1/2 cup celery, diced
1/2 cup carrot, grated
1/2 cup raisins
1/2 to 3/4 cup vanilla yogurt
1/4 cup sunflower seeds

Nutrition Facts	
Serving Size 0.5 cup (83g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 108	Calories from Fat 28
% Daily Values*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 1mg	0%
Sodium 34mg	1%
Total Carbohydrate 18.5g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 13.5g	
Protein 3g	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Directions

1. Wash apples, celery, and carrots before dicing and grating.
2. Toss apples with lemon juice.
3. Add celery, carrot, and raisins.
4. Fold yogurt into apple mixture.
5. Cover. Chill for at least 1 hour.
6. Stir in the sunflower seeds and serve.
7. Refrigerate leftovers.



Enseña Me Nutrión: Construyendo Mi Cuerpo Lección 8

Ensalada de manzana

Rinde: 6 porciones de $\frac{1}{2}$ taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Enfriar: 1 hora

Ingredientes

1 taza de manzana cortada en cuadritos

1 cucharadita de jugo de limón

$\frac{1}{2}$ taza de apio cortado en cubitos

$\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada

$\frac{1}{2}$ taza de pasas

$\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de yogur de vainilla

$\frac{1}{4}$ taza de semillas de girasol

Nutrition Facts	
Serving Size 0.5 cup (83g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 108	Calories from Fat 28
% Daily Values*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 1mg	0%
Sodium 34mg	1%
Total Carbohydrate 18.5g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 13.5g	
Protein 3g	6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Preparación

1. Lave las manzanas, el apio y las zanahorias antes de cortarlas y rallarlas.
2. Rocíe las manzanas con el jugo del limón.
3. Agregue el apio, la zanahoria y las pasas.
4. Agregue el yogur y mezcle.
5. Tape. Refrigere durante por lo menos una hora antes de servir.
6. Agregue las semillas de girasol.
7. Refrigere lo que sobre.