



## 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	
<b>Calories</b> 108	Calories from Fat 28
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 1mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 34mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18.5g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 13.5g	
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>

\*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.

An equal access and equal opportunity University. <https://colst/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2022 Colorado State University all rights reserved



**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
EXTENSION



## Enséñame Nutrición: Construyendo Mi Cuerpo Lección 6

# Fruta Crespo

## *Ingredientes*

- 2 botellas de un litro de club soda
- 1 lata de jugo congelado de uva (100% jugo)
- 3 tazas de hielo

## *Instrucciones*

1. Descongele el jugo de uva.
2. Despacio eche las 2 botellas de club soda en un jarrón de un galón.
3. Eche el jugo de uva en el jarrón.
4. Mesclar lo y después servirlo.

¡Sea creativo!

Pueden hacer esta receta con otros tipos de jugo de fruta que sean 100% jugo como Cran-raspberry, manzana o naranja.

Nutrition Facts	
Serving Size 4 fl.oz. (117g)	
Servings Per Container 20	
Amount Per Serving	
<b>Calories 39</b>	
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Sodium</b> 23mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 0g	<b>0%</b>

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

