

Ensalada con Vinagreta de Manzana

Ingredientes:

Aderezo de manzana

- 1/2 cucharadita de chalote picado
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharada de aceite de semilla de uva

Ensalada

- 8 tazas de ensalada oscura mixta verdes
- 3 cucharadas de nueces tostadas
- 1 manzana
- 4 cucharadas de arándanos secos



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup salad, 2 tbsp dressing (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 45mg **2%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 9g

Protein 3g

Vitamin A 100% • Vitamin C 50%

Calcium 10% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Indicaciones:

1. Chalote picante. Mezcle el chalote con vinagre de sidra de manzana y edulcorante de elección. Mezclar para disolver el azúcar. Agregue el aceite lentamente mientras silba el aderezo.
2. Mezcle las verduras para ensaladas con nueces y arándanos. Cortar manzanas finamente y organizar en la parte superior de las verduras mixtas; llovizna coniedito y servir.