

# Apple Beet and Carrot Salad

*Serves 4*

## Ingredients

2 medium carrots  
2 medium apples  
1 small beet, peeled  
1/2 small red onion  
1 tablespoon extra-virgin olive oil  
Juice of 1 lemon  
Pinch of salt

## Directions

1. Scrub the apples and carrots but do not peel. Quarter and core the apples.
2. Coarsely grate the peeled beets, carrots, and apples with a box grater or cheese grater.
3. Finely dice the red onion. Mix with the lemon juice and let sit for 5 to 10 minutes.
4. Mix grated vegetables with the lemon and onion, olive oil, and salt. Enjoy!

## **Nutrition Quick-Fact**

Carrots contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin. Apples are a great source of dietary fiber, which will keep you feeling full longer.

# Ensalada de manzana, zanahoria y remolacha

4 porciones

## Ingredientes

2 zanahorias medianas  
2 manzanas medianas  
1 remolacha pequeña, pelada  
Media cebolla roja pequeña  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
El jugo de 1 limón  
Una pizca de sal

## Instrucciones

1. Lave las manzanas y las zanahorias pero no las pele. Corte las manzanas en cuartos y descorazónelas.
2. Ralle las zanahorias, las manzanas, y la remolacha (con un rallador de queso o una caja ralladora).
3. Corte la cebolla en pedazos finos. Mezcla con el jugo del limón, y déjalo para mezclar para 5-10 minutos.
4. Mezcle las verduras con el aceite, el jugo de limón/cebolla, y la sal. ¡Buen provecho!

## Información nutricional

Las zanahorias contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables. Las manzanas son una buena fuente de fibra dietética que lo ayudarán a sentirse lleno por más tiempo.