

Apple Carrot Slaw

Serves 4

Ingredients

- 2 medium carrots
- 2 medium apples
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- ¼ cup of golden raisins
- Juice of 1 lemon
- Pinch of salt

Directions

1. Wash the apples and carrots but do not peel. Quarter and core the apples.
2. Coarsely grate the carrots and apples (with a box or cheese grater).
3. Toss them with the raisins, oil, lemon juice, 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 zanahoria y manzana ralladas

4 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 manzanas medianas
- ¼ de taza de pasas doradas
- 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 y las manzanas (con un rallador de queso o una caja ralladora).
3. Mézclelas con las pasas, el aceite, el jugo de limón, 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.