

Northwest Apple Salad

Serves 4

Ingredients

2 apples (Granny Smith work well)
2 tablespoons dried fruit (raisins, currants, etc.)
3 tablespoons plain nonfat yogurt
1 tablespoon honey
Optional: 2 tablespoons nuts

Directions

1. Wash the apples. Cut into bite-size cubes, leaving the skin, and put them into a bowl. Add the yogurt, honey, and dried fruit. Mix well.
2. If using, put nuts into a plastic bag. Use a rolling pin or an unopened can to crush the nuts into small chunks.
3. Add the nuts to the salad and stir. Enjoy!

Recipe courtesy of Cooking Matters®

Nutrition Quick-Fact

Apples are a great source of fiber, containing 5 to 6 grams of fiber per apple. Yogurt is a good source of protein. Both keep you feeling full longer.

Ensalada de manzana del Noroeste

4 porciones

Ingredientes

2 manzanas (Granny Smith van bien)
2 cucharadas de fruta deshidratada (pasas, grosellas, etc.)
3 cucharadas de yogur blanco sin grasa
1 cucharada de miel
Opcional: 2 cucharadas de nueces

Instrucciones

1. Lave las manzanas, córtelas en cubos de tamaño de un bocado sin pelar y póngalas en un tazón. Añada el yogur, la miel, y la fruta deshidratada. Mezcle bien.
2. Si las usa, coloque las nueces en una bolsa de plástico. Use un rodillo o una lata sin abrir para aplastar las nueces en trozos pequeños.
3. Añada las nueces a la ensalada y revuelva. ¡Buen provecho!

Cortesía de Cooking Matters®

Información nutricional

Las manzanas son una gran fuente de fibra. Cada manzana contiene 5-6 gramos de fibra, mientras que el yogur es una buena fuente de proteína. Los dos ayudan a que se sienta lleno por más tiempo.