

# Carrot and Apple Salad

Serves 4

## Ingredients

- 2 medium carrots
- 2 medium apples
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 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 oil, lemon juice, and salt.
4. 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

4 porciones

## Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 manzanas medianas
- 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 descórzónelas.
2. Ralle las zanahorias y las manzanas (con un rallador de queso o una caja ralladora).
3. Mézclelas con el aceite, el jugo de limón, y la sal.
4. ¡A disfrutar!

## 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.