



Ensalada Confeti

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 a 2 zanahorias, ralladas
- 2 manzanas, peladas y picadas
- ½ taza de pasas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel



Consejo Food \$ense

- Para comer este bocadillo con la mano, enróllelo en una tortilla de granos integrales.

Instrucciones

1. Ponga las zanahorias ralladas y las manzanas picadas en un recipiente mediano.
2. Mezcle el jugo de limón, el jugo de naranja y la miel hasta que la miel se disuelva. Agregue la mezcla de jugos a las zanahorias y manzanas.
3. Mezcle con las pasas y sirva.

Datos nutricionales (tamaño de porción, ½ taza): calorías 100; proteínas 1g; carbohidratos 27g; total de grasas 0g; grasa saturada 0g; fibra 2g; sodio 20mg; vitamina C 10%; vitamina A 35%; hierro 2%; calcio 2%

Adaptado de Kid Approved Healthy Snacks, Michigan Nutrition Network



Cocinando juntos: preparación de la ensalada Confetti con los niños

- Tareas fáciles:**
- Reunir los ingredientes y utensilios.
 - Revolver los ingredientes del aderezo.
 - Agregar los ingredientes al recipiente.
- Tareas intermedias:**
- Medir los ingredientes.
 - Rallar las zanahorias.
 - Pelar las manzanas.
- Tareas difíciles:**
- Cortar las manzanas y quitarles el corazón.
 - Rebanar las puntas de las zanahorias peladas.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

