



## Ensalada de Zanahoria con Pasas



### **Ingredientes:**

- 2-1/2 Tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 Taza de pasas
- 1/2 Taza de apio, rebanado
- 1/4 Taza de mayonesa sin grasa
- 1/4 Taza de yogur sin grasa de limón o sin sabor
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Agregue ensalada mixta de hojas verdes si lo desea.

### **Preparación:**

En un recipiente grande, mezcle las zanahorias, apio, pasas, mayonesa, yogur, azúcar, y jugo de limón. Cubra el recipiente y refrigere por 2 horas. Listo para comer!

### **Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 90  
Grasa <1g, Proteína 2gm  
Carbohidratos 23gm  
Fibra 3 gm  
Colesterol 0mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria con Pasas



### **Ingredientes:**

- 2-1/2 Tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 Taza de pasas
- 1/2 Taza de apio, rebanado
- 1/4 Taza de mayonesa sin grasa
- 1/4 Taza de yogur sin grasa de limón o sin sabor
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Agregue ensalada mixta de hojas verdes si lo desea.

### **Preparación:**

En un recipiente grande, mezcle las zanahorias, apio, pasas, mayonesa, yogur, azúcar, y jugo de limón. Cubra el recipiente y refrigere por 2 horas. Listo para comer!

### **Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 90  
Grasa <1g, Proteína 2gm  
Carbohidratos 23gm  
Fibra 3 gm  
Colesterol 0mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria con Pasas



### **Ingredientes:**

- 2-1/2 Tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 Taza de pasas
- 1/2 Taza de apio, rebanado
- 1/4 Taza de mayonesa sin grasa
- 1/4 Taza de yogur sin grasa de limón o sin sabor
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Agregue ensalada mixta de hojas verdes si lo desea.

### **Preparación:**

En un recipiente grande, mezcle las zanahorias, apio, pasas, mayonesa, yogur, azúcar, y jugo de limón. Cubra el recipiente y refrigere por 2 horas. Listo para comer!

### **Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 90  
Grasa <1g, Proteína 2gm  
Carbohidratos 23gm  
Fibra 3 gm  
Colesterol 0mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria con Pasas



### **Ingredientes:**

- 2-1/2 Tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 Taza de pasas
- 1/2 Taza de apio, rebanado
- 1/4 Taza de mayonesa sin grasa
- 1/4 Taza de yogur sin grasa de limón o sin sabor
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- Agregue ensalada mixta de hojas verdes si lo desea.

### **Preparación:**

En un recipiente grande, mezcle las zanahorias, apio, pasas, mayonesa, yogur, azúcar, y jugo de limón. Cubra el recipiente y refrigere por 2 horas. Listo para comer!

### **Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 90  
Grasa <1g, Proteína 2gm  
Carbohidratos 23gm  
Fibra 3 gm  
Colesterol 0mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010