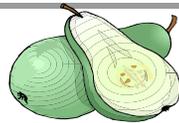


Ensalada de Manzana, Pepino y Pera



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 2 Manzanas tipo (Gala, Pink Lady, Braeburn)
- 1 Pera tipo (Anjou, Bartlet etc.)
- 1 Pepino
- 2 Cdas. de mostaza
- 2 Cdtas. de eneldo seco o fresco triturado
- 4 Cdas. de vinagre de manzana
- 1 Pizca de azúcar color café
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla dulce, pequeña.

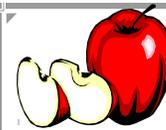
Preparación:

Combine mostaza, eneldo, vinagre azúcar y aceite de oliva. Corte sin pelar, las manzanas y peras en rebanadas finas. Corte el pepino y la cebolla en rebanadas. En un recipiente agregue todo con el aderezo, mezcle y cúbralo.

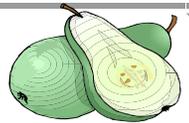
Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 280
Grasa 15 gm, Proteína 3gm
Fibra 5 gm
Colesterol 0 mg
Sodio 90 mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Manzana, Pepino y Pera



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 2 Manzanas tipo (Gala, Pink Lady, Braeburn)
- 1 Pera tipo (Anjou, Bartlet etc.)
- 1 Pepino
- 2 Cdas. de mostaza
- 2 Cdtas. de eneldo seco o fresco triturado
- 4 Cdas. de vinagre de manzana
- 1 Pizca de azúcar color café
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla dulce, pequeña.

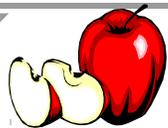
Preparación:

Combine mostaza, eneldo, vinagre azúcar y aceite de oliva. Corte sin pelar, las manzanas y peras en rebanadas finas. Corte el pepino y la cebolla en rebanadas. En un recipiente agregue todo con el aderezo, mezcle y cúbralo.

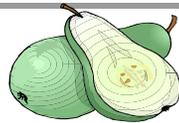
Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 280
Grasa 15 gm, Proteína 3gm
Fibra 5 gm
Colesterol 0 mg
Sodio 90 mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Manzana, Pepino y Pera



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 2 Manzanas tipo (Gala, Pink Lady, Braeburn)
- 1 Pera tipo (Anjou, Bartlet etc.)
- 1 Pepino
- 2 Cdas. de mostaza
- 2 Cdtas. de eneldo seco o fresco triturado
- 4 Cdas. de vinagre de manzana
- 1 Pizca de azúcar color café
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla dulce, pequeña.

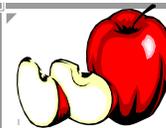
Preparación:

Combine mostaza, eneldo, vinagre azúcar y aceite de oliva. Corte sin pelar, las manzanas y peras en rebanadas finas. Corte el pepino y la cebolla en rebanadas. En un recipiente agregue todo con el aderezo, mezcle y cúbralo.

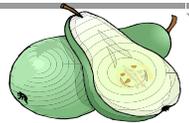
Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 280
Grasa 15 gm, Proteína 3gm
Fibra 5 gm
Colesterol 0 mg
Sodio 90 mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Manzana, Pepino y Pera



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 2 Manzanas tipo (Gala, Pink Lady, Braeburn)
- 1 Pera tipo (Anjou, Bartlet etc.)
- 1 Pepino
- 2 Cdas. de mostaza
- 2 Cdtas. de eneldo seco o fresco triturado
- 4 Cdas. de vinagre de manzana
- 1 Pizca de azúcar color café
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla dulce, pequeña.

Preparación:

Combine mostaza, eneldo, vinagre azúcar y aceite de oliva. Corte sin pelar, las manzanas y peras en rebanadas finas. Corte el pepino y la cebolla en rebanadas. En un recipiente agregue todo con el aderezo, mezcle y cúbralo.

Información nutricional por 1 taza de porción:

Calorías 280
Grasa 15 gm, Proteína 3gm
Fibra 5 gm
Colesterol 0 mg
Sodio 90 mg

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010