

# CRUNCHY CELERY AND APPLE SALAD



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):**

*112 calories; 20 grams carbohydrate; 4 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.19**

---

## **INGREDIENTS**

2 cups chopped celery  
1½ cups diced apple  
½ Tbsp finely diced red onion  
⅓ cup dried cranberries  
¼ cup sliced almonds  
2½ Tbsp nonfat plain yogurt  
Juice and zest of ½ lemon  
½ tsp extra virgin olive oil  
½ tsp honey  
Dash of salt and pepper

---

## **DIRECTIONS**

In a large mixing bowl, combine the celery, apples, red onion, dried cranberries, and almonds. In a separate bowl combine the yogurt with the lemon juice and zest, olive oil, and honey, then stir to combine. Season with salt and pepper. Pour dressing over celery mixture and combine until well incorporated.

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# ENSALADA DE APIO CRUJIENTE Y MANZANA



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*112 calorías; 20 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.19**

---

## INGREDIENTES

2 tazas de apio picado  
1½ tazas de manzana, cortada en cubos  
½ cucharada de cebolla roja,  
finamente picada  
½ taza de arándanos secos  
¼ taza de almendras rebanadas  
2½ cucharadas de yogur natural  
descremado  
El jugo y la ralladura de ½ limón  
½ cucharadita aceite de oliva  
½ cucharadita de miel  
Una pizca de sal y pimienta

---

## PREPARACIÓN

En un tazón grande, combine el apio, manzanas, cebolla roja, arándanos secos y almendras. En otro recipiente mezcle el yogur con el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva y la miel. Sazone con sal y pimienta. Vierta el aderezo sobre los ingredientes picados y mézclelos bien.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*