

## Las manzanas



Si busca una manera fácil de preparar un bocadillo dulce con menos de 100 calorías, ¡las manzanas son una excelente opción! No requieren preparación y son ricas en antioxidantes que ayudan a combatir infecciones, y tienen también un alto contenido de fibra y una buena cantidad de vitaminas y minerales. También se cultivan en una gran variedad de colores y variedades. Haga la prueba sirviendo variedades con las que no está familiarizada como la *Honeycrisps* o *Fujis*.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos manzanas que simplemente lavamos y servimos...pregúntele a su hijo si ¡le gustaron! He aquí otra forma de servir las manzanas.

### Ensalada de manzana, nueces de astilla y pasas

#### Ingredientes:

- 2 manzanas medianas, en rebanadas
- 1 cabeza de lechuga, en pedazos (como 10 tazas)
- 1/2 taza de nueces de castilla (*walnuts*), picadas
- 1 taza de pasas
- 1/2 taza de cebollines verdes en rebanadas
- 1/2 taza de vinagreta *light* o de grasa reducida



#### Preparación:

1. Revuelva la lechuga, manzanas, nueces, pasas y cebolla en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo; revuelva bien.
3. Sirva de inmediato o refrigere hasta que vaya a servir.

*Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.*