

Ensalada de Zanahoria y Pasas

Rinde 6 Porciones (1/2 taza)

Ingredients

- 2 tazas de zanahorias ralladas (aproximadamente 4 zanahorias)
- 1/2 taza de pasas de uva
- 2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa
- 2 cucharadas de yogur natural o jugo de naranja

Directions

1. Combine las zanahorias y las pasas en un tazón para servir.
2. Mezcle la mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa con yogur o jugo de naranja.
3. Vierta la mezcla sobre las zanahorias y las uvas pasas y enfríe hasta la hora de servir.



Receta adaptada de: Food Hero
<https://foodhero.org/recipes/carrot-raisin-salad>



feedingpa.org/hpi

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Ensalada de Zanahoria y Pasas

Rinde 6 Porciones (1/2 taza)

Ingredients

- 2 tazas de zanahorias ralladas (aproximadamente 4 zanahorias)
- 1/2 taza de pasas de uva
- 2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa
- 2 cucharadas de yogur natural o jugo de naranja

Directions

1. Combine las zanahorias y las pasas en un tazón para servir.
2. Mezcle la mayonesa o aderezo para ensaladas bajo en grasa con yogur o jugo de naranja.
3. Vierta la mezcla sobre las zanahorias y las uvas pasas y enfríe hasta la hora de servir.



Receta adaptada de: Food Hero
<https://foodhero.org/recipes/carrot-raisin-salad>



feedingpa.org/hpi

Financiado por el Departamento de Salud de Pennsylvania a través de la Subvención en Bloque de Salud Preventiva y Servicios de Salud de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.