



CARROT RAISIN SALAD

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ cup grated carrot
- ¼ cup crushed pineapple
- 1 tbsp. raisins
- 1 tbsp. chopped nuts
- 1 tbsp. lemon or vanilla low-fat yogurt



PREPARATION

1. Measure out the carrot, pineapple, raisins, nuts, and yogurt and add to a bowl.
2. Mix with spoon to combine

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 90, Total Fat 2.5g, Carbohydrates 16g, Fiber 2g, Protein 2g, Sodium 25mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Cooks.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/16
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE ZANAHORIAS Y PASAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de zanahoria, rallado
- ¼ taza de piña, triturada
- 1 cucharadita de uvas pasas
- 1 cucharadita de nuez
- 1 cucharadita de limón amarillo o yogur bajo en grasa sabor vainilla



PREPARACIÓN

1. Mezclar todo los ingredientes en un tazón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 90, Grasa Total 2.5g, Carbohidratos 16g, Fibra 2g, Proteína 2g, Sodio 25mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Cooks.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés