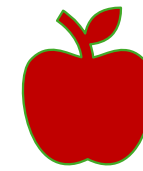


Ensalada de manzanas y pasas



Las manzanas y las pasas son excelente refrigerios que pueden satisfacer sus antojos por lo dulce sin agregar más azúcar.

Ingredientes:

- ✓ 5 manzanas cortadas en cubo
- ✓ ½ taza de apio en rebanadas
- ✓ ½ taza de nueces picadas
- ✓ ½ taza de pasas
- ✓ ½ taza de mayonesa reducida en grasas
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 cabeza de lechuga

Instrucciones:

1. Combine las manzanas, el apio, las nueces, la mayonesa, las pasas y el limón en un recipiente grande; mezcle para cubrir todos los ingredientes.
2. Sirva sobre hojas de lechugas frescas.



Apple - raisin salad

Apples and raisins are great snacks that can satisfy your sweet cravings without adding extra sugar.

Ingredients:

- ✓ 5 apples, cubed
- ✓ ½ cup sliced celery
- ✓ ½ cup chopped nuts
- ✓ ½ cup raisins
- ✓ ½ cup reduced fat mayonnaise
- ✓ 1 lemon, juiced
- ✓ 1 head of lettuce

Instructions:

1. Combine apples, celery, nuts, Mayonnaise, raisins and lemons in a large bowl; toss to coat.
2. Serve over fresh lettuce leaves.



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120

Delta Dental. (n.d.). *Apple-raisin salad*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/apple-raisin-salad.html>