

# Ensalada de manzana y zanahoria

Fresco, crujiente, refrescante y bueno para tus ojos también. Esta mezcla primaveral está repleta de vitaminas como las vitaminas A y C para mantener los ojos tan frescos como una margarita, lo que ayuda a prevenir el riesgo de desarrollar cataratas y pérdida de visión.

## Ingredientes:

### Aderezo

- 2 cucharadas de miel
- 1 1/2 cucharada de aceite de nuez
- 2 cucharadas de jugo de limón

### Ensalada

- 1 Manzana verde mediana
- 1 Manzana roja mediana
- 3 zanahorias grandes (o 1 zanahoria grande y 2 tazas de zanahorias ralladas)
- 2-4 hojas de repollo (2 tazas)
- 1-2 Rábano en rodajas finas
- 4 cucharadas de pasas
- 2 cucharadas de arándanos secos
- 1/4 taza de nueces
- 1/4 taza de almendras en rodajas
- 1 cucharada de semillas de calabaza crudas
- 1/8 cucharadita de semillas de chía

## Instrucciones:

### Aderezo

1. En un envase pequeño, combina la miel, el aceite y el jugo de limón y bátelos juntos.

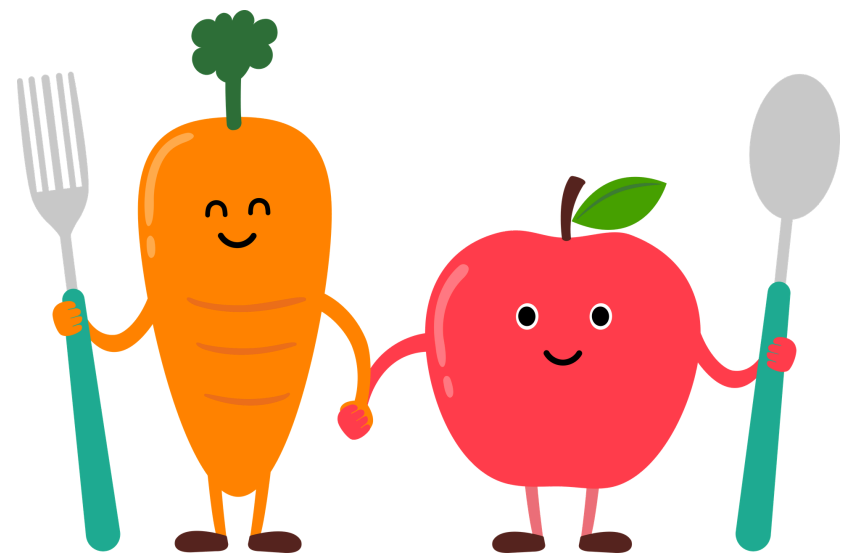
### Ensalada

1. En una sartén pequeña, rocía aproximadamente una cucharadita de aceite. Tuesta las nueces y las almendras a fuego medio durante 1-2 minutos, mezclándolas con frecuencia para lograr un tostado uniforme. Retíralas de la sartén, pícalas en trozos más pequeños y déjalas enfriar.
2. Pela una manzana en movimientos circulares y reserva la cáscara para decorar. Luego, corta ambas manzanas en tiras delgadas del tamaño de un bocado.
3. Pela una zanahoria usando un pelador para crear tiras largas y delgadas; resévalas para decorar. Ralla o corta en tiras las otras dos zanahorias.
4. Separa algunas hojas de repollo y córtalas en tiras del tamaño de un bocado.
5. Combina la manzana, las zanahorias, el repollo y el aderezo en un tazón grande. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén completamente cubiertos.
6. Decora con las nueces tostadas, pasas, arándanos secos, semillas de calabaza, rodajas de rábano, las cintas de zanahoria y la cáscara de manzana. Finalmente, espolvoree semillas de chía, un poco de canela y un toque adicional de aderezo. ¡Disfrute!

\*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site on Weallness (n.d.). *Bon EYEppetit: Ensalada de manzana y zanahoria.* <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bon-eyepetit-apple-carrot-salad>

eye  
Med

 **DELTA DENTAL**



# Apple and carrot salad

Fresh, crisp, refreshing – and good for your eyes too. This springtime medley is bursting with vitamins such as vitamins A and C to keep your eyes as fresh as a daisy helping to prevent the risk of developing cataracts and vision loss.

## Ingredients:

### Dressing

- 2 Tbsp honey
- 1½ Tbsp walnut oil
- 2 Tbsp lemon juice

### Salad

- 1 Medium green apple
- 1 Medium red apple
- 3 Large carrots (or 1 large carrot and 2 cups shredded carrots)
- 2-4 Leaves of cabbage (2 cups)
- 1-2 Radish thinly sliced
- 4 Tbsp raisins
- 2 Tbsp dried cranberries
- ¼ Cup Walnuts
- ¼ Cup Sliced almonds
- 1 Tbsp raw pumpkin seeds
- ⅛ tsp Chia seeds

## Instrucciones:

### Aderezo

1. In a small bowl combine honey, oil and lemon juice and whisk together.

### Ensalada

1. In a small skillet, drizzle about a teaspoon of oil. Toast walnuts and almonds over medium heat for 1-2 minutes tossing them frequently for an even toasting. Remove from pan and chop into smaller pieces. Set aside to cool.
2. Peel one apple in a circular motion and set to side for garnish. Core both apples and slice into thin bite-size strips.
3. Peel one carrot using the vegetable y-peeler to create long, thin ribbon strips, set to side for garnish. Chop/grate the other two carrots into bit strips.
4. Breaking a few leaves off of the cabbage chop them into bite-size strips.
5. Combine apple, carrots, cabbage and dressing in a large bowl. Mix together until fully coated.
6. Garnish with; roasted nuts, raisins, dried cranberries, pumpkin seeds, radish slices, carrot ribbons, and apple peel. Sprinkle with chia seeds, cinnamon and dressing. Enjoy!

\*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. Eye Site on Weallness (n.d.). *Bon EYEppetit: Apple and carrot salad.* <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-apple-carrot-salad>

