



# Ensalada Fresca de Zanahorias

**Hace 6 porciones • Tamaño de la Porción: ½ taza**

## INGREDIENTES:

- 2 taza de zanahorias, ralladas
- ½ de taza pasas
- ⅛ de taza de mayonesa
- ⅛ de taza de yogur sin sabor (plain)

## DIRECCIONES:

1. Mezcle las zanahorias, las pasas, la mayonesa y el yogur.
2. Para mejores resultados, enfríe por una hora antes de servir.

## DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

80 calorías; 1.5g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 75mg de sodio; 15g de carbohidrato; 2g de fibra; 12g de azúcar; 1g de proteína; 120% Valor Diario de vitamina A; 4% Valor Diario de vitamina C; 2% Valor Diario de calcio; 2% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en inglés).