

Carmel Apple Salad

What you need:

Utensils:

- Knife
- Cutting Board
- 2 Mixing Bowls
- Spoon

Ingredients:

- 3 large Granny Smith Apples, cored and diced
- 1 cup chopped celery (chopped very small)
- 1/2 cup walnuts
- 1/2 cup raisins
- 1 package (4 servings) fat-free instant butterscotch pudding
- 2 Cups low-fat plain yogurt

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Wash, core, and dice apples.
3. Wash and chop celery.
4. Mix apples, walnuts, raisins and celery in a large mixing bowl.
5. In a small bowl, mix pudding and yogurt.
6. Combine the pudding mixture with the apple mixture and mix well.
7. Refrigerate for 30 minutes to 1 hour before

Prep Time: 20 minutes

Chill Time: 30-60 minutes

Cost per serving: \$0.31

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 11g	
Protein 3g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 4%
Calcium 8%	• Iron 2%

This is a good recipe to make ahead of time and pack for lunch or a picnic.



Ensalada de Manzanas Acarameladas

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- 2 tazones para mezclar
- Cuchara

Ingredientes:

- 3 Manzanas Granny Smith grandes, sin el centro y en cubitos
- 1 taza de apio cortado (en trocitos chiquitos)
- 1/2 taza de nueces de Castilla
- 1/2 taza pasas
- 1/2 paquete (4 porciones) de pudin instantáneo y sin grasa de sabor Butterscotch
- 2 Tazas de yogur natural bajo en grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave, descorazone y corte en cubitos las manzanas.
3. Lave y corte el apio.
4. Mezcle las manzanas, las nueces, las pasas y el apio en un tazón para mezclar grande.
5. En un tazón pequeño, mezcle el paquete de pudín y el yogur.
6. Combine la mezcla de pudín con la mezcla de manzanas y revuelva bien.
7. Refrigérela por 30 minutos a una hora antes de servir.

Esta es una Buena receta para hacer antes de tiempo y empacar para el almuerzo o un picnic.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de enfriamiento: 30 a 60 minutos

Costo por porción: \$0.31

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza
 Porciones en el paquete 12

Cantidad por porción	
Calorías 120	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 4g	3%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 380mg	16%
Total de carbohidratos 20g	7%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 11g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 4%
Calcio 8%	• Hierro 2%



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.