

Ensalada de Zanahoria con Pasitas

Sirve: 4 porciones

Esta fácil y saludable ensalada de acompañamiento tiene un sabor agridulce. Prepárela con tiempo y sírvala fría.

Ingredientes

4 zanahorias medianas, peladas y rayadas

1/4 taza pasas

2 cucharaditas azúcar

jugo de un limón

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle las zanahorias, pasas, azúcar y jugo de limón.
2. Sirva frío.

Notas

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	63
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	43 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	26 mg
Hierro	0 mg
Potasio	278 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/2 taza