



El Centro de Corazón
Quality Health Care

Apple Salad with Figs and Almonds

Ermy Soto, RD

Registered Dietitian, El Centro de Corazón

Servings: 6

Serving Size: 1 Cup

Nutritional Info: Calories: 93 / Total Fat: 1 gm /
Carbohydrates: 19gm / Fiber: 3gm / Sugar: 14
gm / Protein: 2gm



Ingredients

- 2 large red apples, cored and diced (about 4 cups)
- 6 dried figs, chopped (about 1 cup)
- 2 carrots, peeled and grated (about 3/4 cup)
- 2 ribs of celery, diced (about 2 cups)
- 1/2 cup fat-free lemon yogurt
- 2 tablespoons slivered almonds

Directions

In a small bowl, combine apples, figs, carrots and celery. Add yogurt and mix thoroughly. Top with slivered almonds and serve.



El Centro de Corazón
Quality Health Care

Ensalada de Manzanas, Higos y Almendras

Ermy Soto, RD

Registered Dietitian, El Centro de Corazón

Porciones: 6 servicios de 1 Taza

Información Nutricional: Calorías: 93 / Grasa
Total: 1 gm / Carbohidratos: 19gm / Fibra:
3gm / Azúcar: 14 gm / Proteína: 2gm



Ingredientes

- 3/4 de taza de agua, dividida
- 1 cebolla chica, picada
- 1 lata de 15 onzas (425 g) de puré de calabaza
- 2 tazas de caldo de verduras sin sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- Hojas de 1 cebolleta (cebolla verde), picadas

Instrucciones

En un bol pequeño, mezcla las manzanas, los higos, las zanahorias y el apio. Agrega el yogur y mezcla bien. Cubre con almendras fileteadas y sirve.