



ENSALADA NAVIDEÑA DE MANZANA Y NUEZ

Descripción del menú: Esta ensalada navideña es un clásico que se adapta fácilmente para ser apta para diabetes. Utiliza yogur natural sin azúcar en lugar de crema o leche condensada, y manzanas.

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza mediana de manzana roja [212 g]
- 1/2 Taza de yoghur griego non-fat plain CHOBANI [125 g]
- 2 Cucharadas de crema de cacahuete [30 g]
- 3 Piezas de nuez de Castilla picadas [10 g]
- 5 piezas de pasas [10 g]
- 1/2 Tallo grande de apio [32 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las manzanas: Lava y corta las manzanas en cubos pequeños, dejando la piel para mayor fibra.
- 2º Preparar la base: En un tazón, mezcla el yogur natural con la crema de almendra y endulza con stevia o eritritol al gusto.
- 3º Incorporar los ingredientes: Agrega las manzanas, las nueces, el apio y las pasas (si decides usarlas) al tazón. Mezcla bien hasta que todo quede cubierto con el yogur.
- 4º Montar: Sirve en un platón navideño y decora con nueces enteras encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [419 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	473 kcal	24 %
GRASA	5 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	2 mg	8 mg	3 %
SODIO	52 mg	220 mg	9 %
H. CARBONO	12 g	51 g	17 %
AZÚCARES	6 g	25 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	—