

ENSALADA DE MANZANA

Lista de INGREDIENTES

Manzana	1 kilo
Crema ácida	¼ litro
Piña natural	4 rebanadas
Nuez picada	250 gramos
Pasas deshidratadas	
Canela en polvo	
Splenda (si desea endulzar)	

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Picar las manzanas en cubos.
- 2.- Picar la piña en cubos.
- 3.- Mezclar todos los ingredientes.



Tips NUTRICIONALES

Complemente con alguna porción de cereal (pasta o pan).

No agregue azúcares refinadas. Las frutas aportan la energía.

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

No utilice frutas enlatadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
BAJO	MODERADO	BAJO	BAJO	BAJO

