



## Ensalada de Betabel y Manzana



### **Ingredientes:**

- 1 lb. de manzanas tipo granny smith, rayadas.
- 1 lb. de betabel/remolacha sin cáscara, crudo y rayado.
- 1/2 lb. de apio rayado
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 4 oz. de jugo de manzana
- 2 oz. de vinagre de vino rojo
- 2 oz. de aceite de oliva
- 2 Manojos de berro, solo las hojas.
- Sal y pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 1/2010

Rinde 10 porciones

**Preparación:** Mezcle las manzanas, betabel/remolacha, apio y cebollitas verdes. Sazone con sal y pimienta y déjelo reposar. Combine ligeramente el jugo de manzana, vinagre y aceite de oliva. Agregue el berro y sirva.

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 110, Grasa 6gm,  
 Grasa saturada 1gm,  
 Colesterol 0mg,  
 Carbohidratos 14gm, Fibra 3gms,  
 Sodio 60mg.



## Ensalada de Betabel y Manzana



### **Ingredientes:**

- 1 lb. de manzanas tipo granny smith, rayadas.
- 1 lb. de betabel/remolacha sin cáscara, crudo y rayado.
- 1/2 lb. de apio rayado
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 4 oz. de jugo de manzana
- 2 oz. de vinagre de vino rojo
- 2 oz. de aceite de oliva
- 2 Manojos de berro, solo las hojas.
- Sal y pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 1/2010

Rinde 10 porciones

**Preparación:** Mezcle las manzanas, betabel/remolacha, apio y cebollitas verdes. Sazone con sal y pimienta y déjelo reposar. Combine ligeramente el jugo de manzana, vinagre y aceite de oliva. Agregue el berro y sirva.

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 110, Grasa 6gm,  
 Grasa saturada 1gm,  
 Colesterol 0mg,  
 Carbohidratos 14gm, Fibra 3gms,  
 Sodio 60mg.



## Ensalada de Betabel y Manzana



### **Ingredientes:**

- 1 lb. de manzanas tipo granny smith, rayadas.
- 1 lb. de betabel/remolacha sin cáscara, crudo y rayado.
- 1/2 lb. de apio rayado
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 4 oz. de jugo de manzana
- 2 oz. de vinagre de vino rojo
- 2 oz. de aceite de oliva
- 2 Manojos de berro, solo las hojas.
- Sal y pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 1/2010

Rinde 10 porciones

**Preparación:** Mezcle las manzanas, betabel/remolacha, apio y cebollitas verdes. Sazone con sal y pimienta y déjelo reposar. Combine ligeramente el jugo de manzana, vinagre y aceite de oliva. Agregue el berro y sirva.

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 110, Grasa 6gm,  
 Grasa saturada 1gm,  
 Colesterol 0mg,  
 Carbohidratos 14gm, Fibra 3gms,  
 Sodio 60mg.



## Ensalada de Betabel y Manzana



### **Ingredientes:**

- 1 lb. de manzanas tipo granny smith, rayadas.
- 1 lb. de betabel/remolacha sin cáscara, crudo y rayado.
- 1/2 lb. de apio rayado
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 4 oz. de jugo de manzana
- 2 oz. de vinagre de vino rojo
- 2 oz. de aceite de oliva
- 2 Manojos de berro, solo las hojas.
- Sal y pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 1/2010

Rinde 10 porciones

**Preparación:** Mezcle las manzanas, betabel/remolacha, apio y cebollitas verdes. Sazone con sal y pimienta y déjelo reposar. Combine ligeramente el jugo de manzana, vinagre y aceite de oliva. Agregue el berro y sirva.

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 110, Grasa 6gm,  
 Grasa saturada 1gm,  
 Colesterol 0mg,  
 Carbohidratos 14gm, Fibra 3gms,  
 Sodio 60mg.