

Nachos de Manzana

Developed by Lauren Weaver, Texas A&M University Intern

4 Porciones • 1 Porcion = 1/4 Manzana & 3 tbsp salsa

Tips For Apples



How To Store

Mantenga las manzanas refrigeradas en el cajón para verduras.



How To Use

Las manzanas son deliciosas en ensaladas, horneadas con canela o añadidas a cereales y rellenos.



Health Benefits

Las manzanas son una gran fuente de fibra, vitamina C y antioxidantes.

INGREDIENTS

- 2 manzanas medianas
- 1 limón
- 3/4 taza yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de mantequilla de girasol
- 1/4 taza de pasas
- 3 cucharadas de semillas de calabaza sin sal
- 3 cucharadas de chispas de chocolate amargo

DIRECTIONS

- Descorazona y corta las manzanas con un descorazonador o un cuchillo. Colóquelos en un plato y rocíelos con jugo de limón para evitar que se doren.
- En un tazón pequeño, combine el yogur y la miel. Mezclar bien para combinar.
- Rocíe mantequilla de girasol sobre las manzanas y espolvoree con pasas, semillas de calabaza y chispas de chocolate amargo.
- Sirva los nachos de manzana con la salsa de yogur.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/4 apples & 3
tbsp dip (208g)

Amount per serving
Calories **250**
% Daily Value*

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 29g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 319mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program