

Crujido dulce de apio y manzana



INGREDIENTES:

- 2 manzanas, picadas
- ½ limón, exprimido
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 2 cajas (6 oz) de pasas
- 1 recipiente pequeño de yogur de sabor vainilla

PREPARACIÓN:

1. Agregue las manzanas a un tazón mediano y mezcle con jugo de limón.
2. Agregue el apio, la zanahoria, las pasas y el yogur. Revuelve para combinar.
3. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatfresh.org

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Crujido dulce de apio y manzana



INGREDIENTES:

- 2 manzanas, picadas
- ½ limón, exprimido
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 2 cajas (6 oz) de pasas
- 1 recipiente pequeño de yogur de sabor vainilla

PREPARACIÓN:

1. Agregue las manzanas a un tazón mediano y mezcle con jugo de limón.
2. Agregue el apio, la zanahoria, las pasas y el yogur. Revuelve para combinar.
3. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatfresh.org

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.