



Nachos de Manzana con Salsa de Yogur Griego

4 Porciones • 1 Porción = ½ Manzana con 3 Cucharadas de Salsa

Receta elaborada por Lauren Weaver, becaria en la Universidad de Texas A&M

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas
- 1 limón
- ¾ taza de yogur griego natural descremado
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de mantequilla de girasol
- ¼ taza de pasas de uva
- 3 cucharadas de semillas de calabaza sin sal
- 3 cucharadas de chips de chocolate amargo

INDICACIONES

1. Quite el centro de las manzanas con un sacacentro o un cuchillo y córtelas en rodajas. Coloque las rodajas de manzana en un plato y agregue algunas gotas de jugo de limón para evitar que adquieran un tono marrón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la miel. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Agregue algunas gotas de mantequilla de girasol sobre las manzanas y añada las pasas de uva, las semillas de calabaza y los chips de chocolate amargo.
4. Sirva los nachos de manzana con salsa de yogur.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 apple with 3 T. dip
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 3.5g	16%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 26g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 340mg	8%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

