

## Apple Cranberry Salad Toss

8 Servings

### Ingredients

- 1 head of **lettuce**, about 10 cups
- 2 medium **apples**, sliced
- ½ cup **walnuts**, chopped
- 1 cup **dried cranberries**, without added sugar
- ¾ cup **vinaigrette dressing**

*Optional: sliced green onions*

### Instructions

1. Toss lettuce, apples, walnuts, cranberries, and onions in large bowl.
2. Add dressing and toss to coat. Serve immediately.



### Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 190  
Total Fat: 9g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 2g  
Sodium: 270mg  
Carbohydrates: 30g  
Fiber: 4g

## Ensalada de Manzanas con Arándanos Rojos Secos

8 Porciones

### Ingredientes

- 1 cabeza de **lechuga**, aproximadamente 10 tazas
- 2 **manzanas** medianas, en tajadas
- ½ taza de **nueces**, picadas
- 1 taza de **arándanos rojos secos**, sin azúcar agregado
- ¾ taza de **aderezo de vinagreta**

*Opcional: cebollines en tajaditas*

### Preparación

1. Mezcle la lechuga, manzana, nueces, arándanos y cebollines en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo y mezcle bien. Sirva inmediatamente.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 190  
Grasa Total: 9g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 2g  
Sodio: 270mg  
Carbohidratos: 30g  
Fibra: 4g

