



ENSALADA TROPICAL DE ZANAHORIA

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de zanahoria rayada
- 1 taza de piña
- 3/4 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa o yougurt
- 1/4 taza de semillas de girasol o almendraas



Preparación (15 minutos)

- 1. En un tazon colocar las zanahorias, piña y pasas**
- 2. Agregar la mayonesa, almendras o semillas de girasol.**
- 3. Refrigerar lo que sobre.**

**La zanahoria es un alimento rico en
vitamina A**

**La vitamina A ayuda a mantener la salud
de nuestros ojos**





TROPICAL CARROT SALAD

Ingredients (4 servings)

- 2 cups shredded carrots
- 1 cup of pineapple
- 3/4 raisins
- 1/4 cup low-fat mayonnaise or plain yogurt
- 1/4 cup sunflower seeds or almonds



Preparation (15 minutes)

1. In a large bowl mix together all the ingredients.
2. Stir in mayonnaise or yogurt and nuts or seeds.
Cover and refrigerate until serving.
3. Refrigerate leftovers

Carrot is a food rich in vitamin A

**Vitamin A helps maintain the health of
our eyes**

