

Carrot-Raisin Salad

Ingredients

Makes 4 servings

2 cups shredded carrots (about 4 carrots)



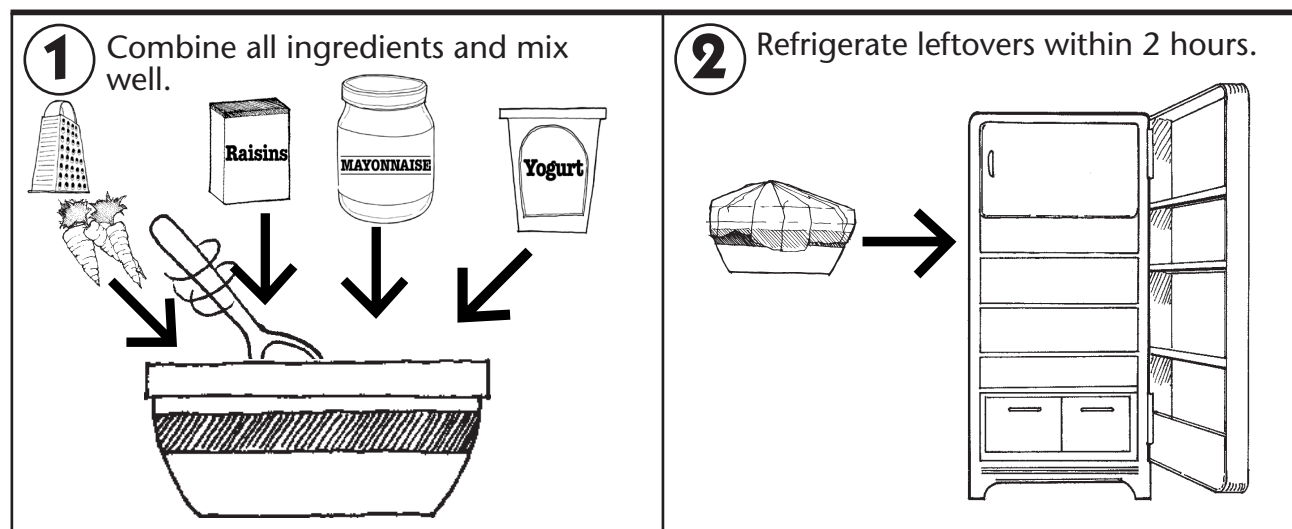
1/4 cup raisins



2 Tablespoons mayonnaise



2 Tablespoons plain yogurt or orange juice



Carrot-Raisin Salad is good for:

**VITAMIN
A**

Keeps skin and eyes healthy.

Fiber

Prevents constipation.

Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas

Ingredientes

Para 4 porciones

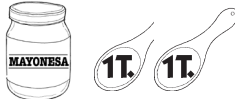
2 tazas de zanahoria rallada (como 4 zanahorias)



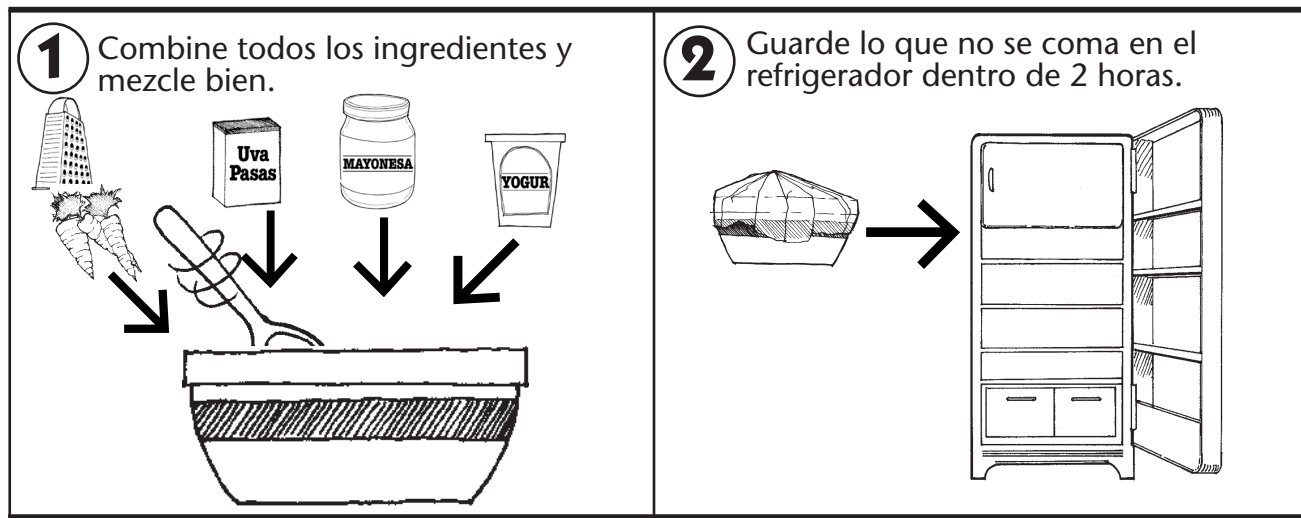
¼ taza de uvas pasas



2 cucharadas de mayonesa



2 cucharadas de yogur sin fruta o de jugo de naranja



La Ensalada de Zanahoria y Uvas Pasas nos da:

VITAMINA A Mantiene la piel y los ojos sanos.

Fibra Previene el estreñimiento.

Oregon State UNIVERSITY | Extension Service

EM 8758-E

Origen de la receta: Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Departamento de Agricultura y Economía del Hogar, Universidad del Estado de Washington, Pullman, WA. Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Oregon State University, Condado de Multnomah. Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispánica por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión y por los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Oregon State University, Condado de Multnomah.

© 2006 Oregon State University. Esta publicación puede ser copiada o reimpressa en su totalidad, sin cambios, para propósitos no-lucrativos. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.