

## Raisin Waldorf Salad

Makes 4 servings

Try this colorful easy to make salad. You can enjoy it as a side dish or if you'd like, add some diced ham or chicken to it and use it as a sandwich filling. For variety, add some sliced grapes!



### Ingredients

2 medium apples

2 stalks celery (about ½ cup diced)

½ cup raisins

¼ cup non-fat plain yogurt or low-fat mayonnaise

2 tablespoons chopped walnuts (optional)

4 ounces diced cooked lean ham or chicken (optional)

4 6 inch tortillas (optional)

To **dice** means to cut into smaller pieces

1. Wash and core the apples. Chop them into bite size pieces.
2. Wash the celery and dice.
3. Combine the raisins, apples, celery, yogurt or mayonnaise, and nuts in a medium bowl. Stir together until all the ingredients are combined.

If you are adding ham or chicken, combine it with the other ingredients. Divide the mixture evenly among the tortillas and roll it up if you would like to make a rollup.

4. Refrigerate any leftovers within 2 hours.

Recipe adapted from: <https://fruitsandveggies.org/recipes/>

## Ensalada Waldorf de pasas

Pruebe esta ensalada fácil de hacer. Puedes disfrutarlo como guarnición o, si lo deseas, agréguele un poco de jamón o pollo en cubitos y úselo como relleno de sándwich. Para la variedad, agregue algunas uvas en rodajas!



### Ingredientes

2 manzanas medianas

2 tallos de apio (aproximadamente 1/2 taza cortado en cubitos)

1/2 taza de pasas

1/4 taza de yogur natural sin grasa o mayonesa baja en grasa

2 cucharadas de nueces picadas (opcional)

4 onzas de jamón magro (sin grasa) cocido en cubitos o pollo (opcional)

4 tortillas de 6 pulgadas (opcional)

Cortar **en dados** significa cortar en trozos más pequeños.

1. Lavar y cortar las manzanas. Córtelos en trozos del tamaño de un bocado.

2. Lava el apio y cortar en dados.

3. Combine las pasas, las manzanas, el apio, el yogur o la mayonesa y las nueces en un tazón mediano. Revuelva hasta que se combinen todos los ingredientes.

Si está agregando jamón o pollo, combínelo con los otros ingredientes. Divida la mezcla uniformemente entre las tortillas y enrolle si desea hacer un rollo.

4. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Receta adaptada de: <https://fruitsandveggies.org/recipes/>

