

Waldorf Salad

Yield: 6 servings, $\frac{3}{4}$ cup each

Total Time: 25 minutes

Ingredients

- 1/3 cup coarsely chopped walnuts or other favorite nut
- 1/4 cup nonfat plain yogurt
- 3 tablespoons reduced fat mayonnaise
- 1/8 teaspoon salt
- 1 orange
- 2 apples
- 1 cup chopped celery
- 1/3 cup raisins

Preparation Instructions

1. Toast chopped nuts by cooking in a small dry skillet over medium-low heat, stirring constantly, until fragrant and lightly browned, 2 to 5 minutes.
2. Whisk yogurt, mayonnaise, and salt in a medium bowl. Grate 2 teaspoons zest from the orange and add to the dressing.
3. Chop apples and celery into bite size chunks. Using a sharp knife, cut off the peel and white pith from the orange. To make segments, hold the orange over the bowl (to catch the juice) and slice between each segment and its surrounding membranes.
4. Add orange segments, apples, celery, raisins, and walnuts; toss to combine.

Nutrition Highlights

- One serving of this side dish provides 140 calories, 115mg sodium, and 21 gm carbohydrates.
- Adding this side dish to your meal will help you to reach the daily recommended goal of 2 cups of fruit per day*.

* From the 2020-2025 dietary guidelines for a 2,000 calorie per day diet.

Modified from: www.eatingwell.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Салат Валдорф

Выход: 6 порций (3/4 чашки на порцию)

Затраченное время: 25 минут

Ингредиенты

- 1/3 чашки рубленых грецких орехов или любых других по Вашему вкусу.
- 1/4 чашки нежирного простого йогурта
- 3 Ст.л. мало-жирного майонеза
- 1/8 ч.л. соли
- 1 апельсин
- 2 кисло-сладких яблока, к примеру Макинтош или Кортланд, нарезанных
- 1 чашка сельдерея, нарезанного
- 1/3 чашки изюма

Приготовление

1. Поджарьте орехи в небольшой сковороде на средне-низком огне постоянно помешивая пока Вы не почувствуете аромат орехов или до их слегка золотистого цвета, прирнко 2 – 5 минут.
2. В небольшой мисочке смешайте майонез, йогурт, и соль. Натрите цедру из апельсиновой кожи и добавьте к майонезу.
3. Нарезьте яблоки и сельдерей на кусочки. При помощи острого ножа очистите апельсин. Вырежьте мякоть между мембранами. Смешайте яблоки, сельдерей, изюм и орехи. Перемешайте с майонезной массой.

Информация об этом блюде и его пользе

- В одной порции этого блюда содержится 140 калорий, 110 мг натрия (соли), и 21г углеводов.
- Включая это блюдо в Ваш рацион поможет достичь рекомендуемую норму употребления 2-х чашек фруктов в день*.

Рецепт адаптирован из: www.eatingwell.com

* Из рекомендаций по питанию в период 2020-2025 годов для диеты в 2000 калорий в день.
из: www.eatingwell.com

Рецепт модифицирован

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved