

## Carrot and Apple Slaw with Raisins

### Ingredients:

2 tablespoons apple cider vinegar  
2 to 3 large carrots, peeled  
2 apples, halved and cored  
1/2 cup raisins

**Directions:** Grate the carrots and apples into a large bowl. Add the carrots, apples, and raisins to the vinegar and toss to combine.

Serves: 4

Serving Size: 153g

Calories: 118 Fat: 0.2g Sodium: 28mg

Carbs: 30.5g Sugar: 22.0g Protein: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Carrot and Apple Slaw with Raisins

### Ingredients:

2 tablespoons apple cider vinegar  
2 to 3 large carrots, peeled  
2 apples, halved and cored

**Directions:** Grate the carrots and apples into a large bowl. Add the carrots, apples, and raisins to the vinegar and toss to combine.

Serves: 4

Serving Size: 153g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Carrot and Apple Slaw with Raisins

### Ingredients:

2 tablespoons apple cider vinegar  
2 to 3 large carrots, peeled  
2 apples, halved and cored

**Directions:** Grate the carrots and apples into a large bowl. Add the carrots, apples, and raisins to the vinegar and toss to combine.

Serves: 4

Serving Size: 153g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Carrot and Apple Slaw with Raisins

### Ingredients:

2 tablespoons apple cider vinegar  
2 to 3 large carrots, peeled  
2 apples, halved and cored

**Directions:** Grate the carrots and apples into a large bowl. Add the carrots, apples, and raisins to the dressing and toss to combine.

Serves: 4

Serving Size: 153g

Calories: 118 Fat: 0.2g Sodium: 28mg

Carbs: 30.5g Sugar: 22.0g Protein: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Ensalada de Zanahoria y Manzana con Pasas

### Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 a 3 zanahorias grandes, peladas  
2 manzanas, reducido a la mitad y sin corazón  
1/2 taza de pasas

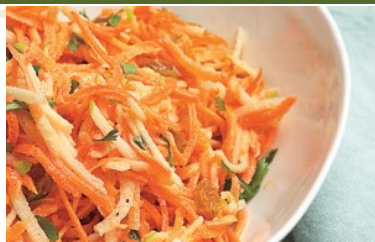
### Preparación:

Después ralle las manzanas y zanahorias.  
Mezcle las manzana, zanahorias y pasas con el aliño y revuelva para combinar.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 153g

Calorías: 118 Grasa: 0.2g Sodio: 28mg Carbohidratos: 30.5g Azúcar: 22.0g Proteína: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Ensalada de Zanahoria y Manzana con Pasas

### Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 a 3 zanahorias grandes, peladas  
2 manzanas, reducido a la mitad y sin corazón  
1/2 taza de pasas

### Preparación:

Después ralle las manzanas y zanahorias.  
Mezcle las manzana, zanahorias y pasas con el aliño y revuelva para combinar.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 153g

Calorías: 118 Grasa: 0.2g Sodio: 28mg Carbohidratos: 30.5g Azúcar: 22.0g Proteína: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Ensalada de Zanahoria y Manzana con Pasas

### Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 a 3 zanahorias grandes, peladas  
2 manzanas, reducido a la mitad y sin corazón  
1/2 taza de pasas

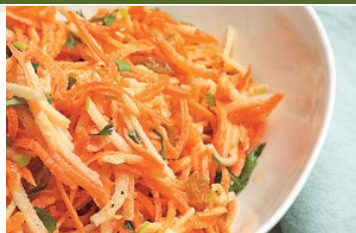
### Preparación:

Después ralle las manzanas y zanahorias.  
Mezcle las manzana, zanahorias y pasas con el aliño y revuelva para combinar.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 153g

Calorías: 118 Grasa: 0.2g Sodio: 28mg Carbohidratos: 30.5g Azúcar: 22.0g Proteína: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>

## Ensalada de Zanahoria y Manzana con Pasas

### Ingredientes:

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 a 3 zanahorias grandes, peladas  
2 manzanas, reducido a la mitad y sin corazón  
1/2 taza de pasas

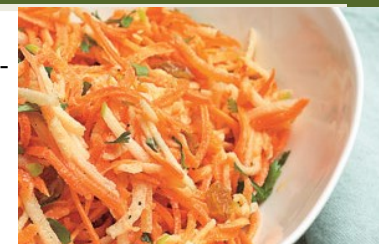
### Preparación:

Después ralle las manzanas y zanahorias.  
Mezcle las manzana, zanahorias y pasas con el aliño y revuelva para combinar.

Sirve: 4

Tamaño de la porción: 153g

Calorías: 118 Grasa: 0.2g Sodio: 28mg Carbohidratos: 30.5g Azúcar: 22.0g Proteína: 1.1g



**FEEDING  
SAN DIEGO**<sup>®</sup>