



Chayote and Apple Salad

Yield: 4 servings

Ingredients

- 1½ cups chayote, peeled and deseeded, cut into thick matchsticks
- 1½ cups apple, peeled and deseeded, cut into thick matchsticks
- 1 tablespoon lime juice
- ½ cup sliced red onion
- 2 tablespoons chopped cashews
- ½ teaspoon paprika
- ½ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon kosher salt

Instructions

1. In a medium bowl combine all ingredients together.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe
Calories: 65
Total Fat: 2.2 g
Saturated Fat: 0.4 g
Monounsaturated Fat: 1.2 g
Polyunsaturated Fat: 0.4 g
Sodium: 132 mg
Total Carbohydrate: 11 g
Dietary Fiber: 2.3 g
Sugars: 6 g
Protein: 1.4 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26485 © Spectrum Health 12.2021





Ensalada de chayote y manzana

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1½ tazas de chayotes pelados y sin semilla, cortados en bastones gruesos
- 1½ tazas de manzanas peladas y sin semilla, cortadas en bastones gruesos
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ taza de cebolla morada cortada en rodajas
- 2 cucharadas de castañas de cajú picadas
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal kosher

Instrucciones

1. En un recipiente mediano mezcle todos los ingredientes.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

- Calorías: 65
- Grasas totales: 2.2 g
- Grasas saturadas: 0.4 g
- Grasas monoinsaturadas: 1.2 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.4 g
- Sodio: 132 mg
- Carbohidratos totales: 11 g
- Fibras alimentarias: 2.3 g
- Azúcares: 6 g
- Proteína: 1.4 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

