



***Ensalada de Zanahorias y Pasas***  
***(Carrot-Raisin Salad)***

- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de pasas (sin semillas)
- 1/2 taza de yogur bajo en grasa, de sabor natural o vainilla
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal, si quisiera

Ralle zanahorias *limpias*. Combínelas con las pasas. Mezcle el yogur, el jugo de limón, y la sal. Vierta la mezcla sobre la ensalada y mezcle bien.



***Patatas (Papas) Fritas al Horno***  
***(Oven French Fries)***

- 4 patatas (papas) medianas
- 1 cucharada de aceite

Precalente el horno a 475° F. Pele las patatas (si quisiera) y córtelas en tiras largas que tienen ° pulgada de grosor. Seque las tiras con una toallita de papel. En un tazón, mezcle las tiras de patatas con el aceite como mezcla una ensalada. Úntelas en una capa sola en un molde para el horno y ponga en el horno. Hornee por 35 minutos. Dé una o dos vueltas a las tiras de patatas para dorarse por todos lados.



