



Pinchos de Frutas al Estilo del Arcoiris con Yogur de Canela

4 Porciones • 1 Porción = 1 Pincho

INGREDIENTES

- 8 cubos pequeños de melones
- 8 fresas
- 8 cubos pequeños de piña
- 8 porciones pequeñas de kiwi
- 16 uvas
- ½ taza de yogur griego natural de bajo contenido graso o descremado
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de canela molida
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas

INDICACIONES

1. Clave la punta de un palillo de madera para kebab en las frutas en el orden que desee.
2. Coloque el yogur en un recipiente grande. Bata con un batidor o con un tenedor hasta que el yogur quede bien suave. Agregue la vainilla, la miel y la canela; y bata para mezclar.
3. Una que haya preparado los pinchos, húngalos en el yogur y esparza las nueces de Castilla.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 fruit skewer
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 13g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 284mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families