



TM

www.chefsa.org

BROCHETAS DE ARCOIRIS DE FRUTA

1 Porción • 1 Porción = una brocheta

INGREDIENTES

- 2 cubitos de melón, del tamaño de 1 cucharada
- 2 fresas
- 2 cubitos de piña, del tamaño de 1 cucharada
- 2 rebanadas de kiwi
- 4 uvas

Para el yogurt con canela:

- 1 taza de yogurt estilo Griego sin grasa o bajo en grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de nueces picadas (opcional)

PREPARACION

1. Acomode la fruta en la brocheta en el orden que prefiera.
2. En un tazón, agregue el yogur estilo Griego. Batir con un tenedor hasta que tenga una consistencia aterciopelada. Añadir la vainilla, canela molida y bata para combinar.
3. Una vez preparados las brochetas, servir con 2 cucharadas de yogurt y espolvorear con las nueces.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño por ración = 1 brocheta (180g); Porciones en la receta = 1; calorías 130; grasa total 5g (8%); grasa saturada 0g (0%); colesterol 0mg (0%); sodio 15mg (1%); carbohidratos totales 21g (7%); fibra dietética 4g (16%); azúcares 14g; proteínas 5g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



¡Únete al movimiento!