



Salsa de Frutas con Crocantes de Tortilla y Canela

6 Porciones • 1 Porción = 1/2 Taza de Salsa y 8 Crocantes

Receta adaptada de tasteofhome.com

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas (picado fino)
- 1 o 2 naranjas peladas (picado fino)
- 3 kiwis pelados (picado fino)
- 1 lata (8 onzas) de piña triturada en 100 % jugo, escurrida
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Tortillas de trigo integral de 6 a 8 in
- 1 recipiente pequeño con agua

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F y rocíe dos placas para horno con aceite en aerosol antiadherente.
2. Combine las frutas en un recipiente mediano. Mezcle bien, cubra y almacene en el refrigerador hasta que sea momento de servir.
3. En un recipiente pequeño, mezcle el azúcar y la canela.
4. Coloque 1 tortilla en una tabla para cortar. Hunda una toalla de papel en el recipiente con agua y unte contra la tortilla. Rocíe alrededor de una cucharadita de la mezcla de canela y azúcar de manera pareja sobre la tortilla. Corte la tortilla en 8 triángulos y coloque sobre las placas para horno aceitadas. Repita estos pasos con las tortillas restantes.
5. Hornee las tortillas en el horno hasta que estén crocantes, durante 7 a 8 minutos aproximadamente.
6. Divida las frutas en 6 partes iguales y sirva con crocantes de tortilla.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 Cup Salsa and
8 Crisps

Amount per serving

Calories **210**

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 41g 15%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 14g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 38mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 242mg 6%

*The % Daily Values tell 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

chfsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families