

# Ensalada de Frutas Tropicales

12 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- 2 tazas de piña pelada, sin el centro y cortada en cubos
- 2 mangos grandes pelados y cortado en cubos
- 2 kiwis pelados y cortados en medialunas
- ¼ taza de chips de coco sin azúcar
- 1 naranja
- ½ taza de menta

## INDICACIONES

1. Mezcle la piña, el mango y los kiwis en un recipiente grande.
2. Corte la naranja por la mitad y exprima el jugo sobre la mezcla de frutas. Deje enfriar durante al menos 30 minutos.
3. Mientras se enfría la fruta, precaliente el horno a 350 °F.
4. Esparza el coco de manera uniforme en una placa para horno y tuéstelo durante 7 a 8 minutos o hasta que se dore; revuelva con frecuencia. Deje enfriar.
5. Antes de servir, triture suavemente las hojas de menta y revuelva con las frutas. Cubra con los chips de coco sin azúcar tostados.

## Nutrition Facts

12 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 1g 1%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 0mg 0%

**Total Carbohydrate** 15g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

**Total Sugars** 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

**Potassium** 176mg 4%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

