

Salsa de Fresa

8 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- 3 tazas de fresas frescas o congeladas
- Jugo y cáscara de ½ naranja
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de miel (opcional)

INDICACIONES

1. Mezcle las fresas, el jugo y la cáscara de naranja, la vainilla, la canela y la miel en un recipiente pequeño.
2. Caliente a temperatura baja y cocine hasta que las fresas se separen y tengan la consistencia de una jalea, durante 20 minutos aproximadamente.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving

Calories 35

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 16mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 159mg 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.

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