



Pinchos de Frutas Rojas, Blancas y Azules con Yogur de Canela

4 Porciones • 1 Porción = 1 Pincho

INGREDIENTES

- 8 cubos pequeños de sandía
- 8 moras
- 8 fresas
- 16 arándanos
- 8 frambuesas
- 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, húndalos en el yogur y esparza las nueces de Castilla.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 fruit skewer
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 68mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 200mg	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

@CHEFSanAntonio

