



Ensalada de Frutas

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

2 tazas de frutas variadas de su elección, por ejemplo:

- Uvas verdes o tintas
- Fresas sin centro y cortadas en cuartos
- Arándanos
- Papaya cortada en cubos
- Mango cortado en cubos
- Gajos de mandarina; si usa fruta enlatada, enjuagar y escurrir
- Cubos de piña; si usa fruta enlatada, enjuagar y escurrir

Hierbas a gusto:

- Albahaca
- Menta
- Lavanda
- Cilantro
- Flores comestibles

Aderezo:

- Jugo de 1 limón o lima
- Opcional: 1 a 2 cucharaditas de miel o agave

INDICACIONES

1. En un tazón grande, mezcle las 2 tazas de frutas de su elección.
2. Coloque las hierbas y revuelva para mezclar.
3. En un tazón pequeño, bata el jugo del cítrico con miel o agave. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
4. Coloque el aderezo a la mezcla de frutas.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

