

Brochetas de Frutas con Salsa de Yogur

Las brochetas de frutas son un bocadillo colorido y divertido que los niños pueden ayudar a preparar.

Hace: 8 porciones

Fuente: [choosemyplate.gov/recipe/ Fruit Kabobs with Yogurt Dip](http://choosemyplate.gov/recipe/Fruit-Kabobs-with-Yogurt-Dip)



Pequeños Cambios,
¡Gran Diferencia!

Ingredientes

- 1 taza de sandía en trozos
- 1 taza de piña en trozos
- 1 taza de uvas rojas sin semillas
- 1 taza de fresas sin tallo
- 2 kiwis pelados y cortados en cuartos
- 8 brochetas de bambú de 6 pulgadas de largo
- 1 taza de yogur fresa

Direcciones

1. Coloque los trozos de fruta en las brochetas de bambú. Coloque las brochetas de frutas en un plato.
2. Coloque el yogur de fresa en un tazón. Sirva las brochetas con yogur a un lado.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Plato de servir



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 brocheta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	61
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	1 mg
Sodio:	18 mg
Carbohidratos Totales:	14 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcar Totales:	11 g
Azúcares Agruegados:	0 g
Proteína	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	56 mg
Potasio	230 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$ 12.70

Costo promedio / porción: \$ 1.58

Hace: 8 Pociones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Fresas Frescas 1 lb | <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Sandía sin Semillas Pequeña |
| <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Piña Enlatada 8 oz | <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Uvas Rojas .25 lb |
| <input type="checkbox"/> |  | Añadir 2 al Carrito
Kiwi Fresco | <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Brochetas de Bambú |
| <input type="checkbox"/> |  | Añadir 1 al Carrito
Yogur Dannon Fresa 16 oz | | | |

Mis Notas de Cocina