

Ensalada de Frutas de Verano

Las frutas están repletas de nutrientes que son vitales para nuestra salud y un dulce y sabroso bocadillo. Pruebelas con yogur para un desayuno fácil.

Rinde: 6 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: N/A

Fuente: [commonbytes.org/recipe/Summer Fruit Salad](http://commonbytes.org/recipe/Summer-Fruit-Salad)

Ingredientes

- 4 naranjas navel peladas y cortadas en rodajas
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- 1 taza de granada, semillas
- 1/4 taza de semillas de girasol crudas, sin sal
- 1 taza de menta picada

Pasos

1. Pele y corte las naranjas en rodajas; corte las fresas en rodajas.
2. Corte la granada por la mitad y quítele las semillas.
3. Pique la menta en trozos pequeños.
4. Mezcle los ingredientes preparados en un tazón grande y luego sirva.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 Cucharadas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	20
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	40 mg
Carbohidratos Totales:	5 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	0 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$16,96

Costo promedio/porción: \$2.83

Rinde: 6 porciones

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

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Naranja Navel



Añadir 1 al carrito
Semillas de girasol crudas (9 oz)



Añadir 1 al carrito
Fresas Frescas (1 libra)



Añadir 1 al carrito
Menta fresca, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Granada

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.