

Ensalada de Sandía y Frutas

Delicioso y refrescante. ¡A los niños les encanta!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente:

<https://www.foodhero.org/recipes/watermelon-and-fruit-salad>

Ingredientes

- 1 taza de sandía, cortada en cubitos
- 2 tazas de fresas, en rodajas
- 1 taza de arándanos (frescos o congelados/descongelados)
- ½ taza de manzana, banano o pera, cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de miel o azúcar morena

Pasos

1. Coloque la sandía, las fresas y los arándanos en un recipiente para servir.
2. Agregue su elección de manzana, banano o pera cortada en cubitos. Mezcle bien suavemente.
3. En un tazón pequeño combine el jugo de limón y la miel. Vierta sobre la fruta y revuelva para cubrir.
4. Refrigere los ingredientes sobrantes dentro de las 2 primeras horas de preparación.

Utensilios necesarios

- cuchillo afilado
- tabla de cortar
- tazones para mezclar (medianos y pequeños)
- cuchara grande
- tazas medidoras
- cucharas medidoras
- recipiente de plástico con tapa



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	40
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos totales:	11g
Fibra dietética:	2g
Azúcares Totales:	8g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	2g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$13.83

Costo promedio/porción: \$1.73

Rinde: 8 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

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Sandía	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Fresas, 1 libra.
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Arándanos frescos, 1 pt.	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito manzana (mediana)
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Limón, 1 mediano	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito 1 caja de azúcar morena

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del chef:

- La miel no está recomendada para niños menores de 1 año.
- El zumo de lima añade sabor a la ensalada pero también evita que la manzana, el banano se vuelvan marrón con rapidez.
- Cuando las bayas no son de temporada, congeladas puede ser una opción más económica.
- Involucre a los niños en la preparación de esta ensalada pidiéndoles que corten la fruta con un cuchillo de plástico si tienen edad suficiente, midan y mezclen los ingredientes o que expriman la lima.