



## Barquillos de Papaya

*Un desayuno especial para usted y su familia. Espolvoree con granola para que esté más crujiente.*

### Rinde 4 porciones.

*½ papaya madura por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### Ingredientes

- 2 papayas pequeñas, lavadas y peladas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, sin el jugo
- ¾ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel\*
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

### Preparación

1. Corte las papayas por la mitad. Quíteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresa y mandarina en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, ponga la mezcla sobre la fruta antes de servir.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 195, Carbohidratos 46 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 40 mg

\*Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

## Desayuno Tropical

*Un refrescante desayuno de fruta, jugo y helado de yogur, para llevar con usted.*

### Rinde 4 porciones.

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de trozos de piña, con el jugo\*
- ¾ taza de helado de yogur de vainilla
- 1 taza de cubos de hielo

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

#### **Información nutricional por porción:**

Calorías 151, Carbohidratos 35 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 31 mg

\*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.