Licuado "Paraíso"

Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

1 plátano grande
2 tazas de fresas
2 mangos maduros, picados
½ taza de cubitos de hielo

Preparación

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

Información nutricional por porción:
Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

Deliciosa Fruta a la Parrilla

Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.

Rinde 8 porciones.

½ fruta por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 8 minutos

Ingredientes

4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción:
Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg

Receta cortesía de *California Tree Fruit Agreement.*