



Salsa para Frutas

Use gajos de naranja y rodajas de kiwi cuando las frutas invernales estén disponibles.

Rinde 4 porciones. *¼ receta por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar morena
- 2 manzanas rojas medianas, sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas
- 1 pera mediana, sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas
- 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas
- 8 fresas grandes

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un tazón situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.

Información nutricional por porción: Calorías 140, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 40 mg