Ensalada de Frutas

ANÉCDOTA: La lechuga romana, la de hoja roja, y la lechuga mantequilla tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Las fresas y el kiwi tienen mucha vitamina C.

Ingredientes

- 2 tazas de hojas de lechuga cortadas y lavadas (como lechuga romana, lechuga de hoja roja o lechuga mantequilla)
- 1 taza de piña en trozos, enlatada*, sin el jugo
- 1 taza de fresas rebanadas
- 2 kiwis, pelados y rebanados
- ½ taza de yogur bajo en grasa, con sabor de fruta
- 3 cucharadas de concentrado de limonada, descongelado

Preparación

1. Pon la lechuga en un recipiente para ensalada grande.
2. Agrega los pedazos de piña, fresas y el kiwi.
3. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur y el concentrado de limonada.
4. Rocía la mezcla sobre la ensalada. Sirve.

Sirve 4 porciones.
Una porción es igual a 1¼ tazas.
Tiempo de preparación: 15 minutos

**enlatada en 100% jugo de fruta*