

Salsa de Frutas y “Chips” de Canela

10 porciones

Haga que la mitad de sus platos sean frutas y verduras.

Salsa de Frutas

- 3 kiwis pelados y cortados en cubos
- 2 manzanas peladas, sin el corazón y cortadas en cubos
- 6 oz. frambuesas (raspberries)
- 1 libra fresas, en rebanadas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de azúcar morena
- 3 cucharadas de mermelada de fresa

Chips de Canela

- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 10 tortillas integrales



1. En un tazón grande, combine los kiwis, las manzanas, las frambuesas, las fresas, el azúcar, el azúcar morena y la mermelada. Mezcle ligeramente.
2. Cubra y refrigere por lo menos 15 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle ½ taza de azúcar y 1 cucharadita de canela.
4. Precaliente el horno a 350°F.
5. Corte las tortillas en pedacitos y organícelas para que queden en una sola capa en la bandeja para hornear. Rocíe con aceite de cocina en aerosol un lado de cada pedazo de tortilla. Luego espolvoree los con la mezcla de canela y azúcar. Vuelva a añadir aceite de cocina en aerosol.
6. Hornee de 8-10 minutos. Repita con los pedazos de tortilla restantes. Sirva con la salsa de frutas refrigerada.

Información Nutricional por Porción: Calorías 210, Total Grasa 3 g, Grasa Saturada 0.5 g, Sodio 230 mg, Total Carbohidratos 45 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.