

# Salsa de Frutas y “Chips” de Canela



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

15 porciones



## Ingredientes

- 3 kiwis, frotados suavemente en agua corriente fría, pelados y cortados en cubos
- 2 manzanas, frotadas suavemente en agua corriente fría, peladas, sin el corazón y cortadas en cubos.
- 6 onzas de frambuesas, lavadas suavemente con agua corriente fría
- 1 libra de fresas, lavadas suavemente en agua corriente fría, en rebanadas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 3 cucharadas de mermelada de fresa
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 10 tortillas de harina integral

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine los kiwis, las manzanas, las frambuesas, las fresas, 2 cucharadas de azúcar, el azúcar moreno y la mermelada. Mezcle ligeramente.
3. Cubra y refrigere por los menos 15 minutos.
4. En un tazón pequeño, mezcle ¼ taza de azúcar con canela.
5. Precaliente el horno a 350 °F.
6. Corte las tortillas en pedacitos y organícelas para queden en una sola capa en una 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.
7. Hornee de 8 a 10 minutos. Repita con los pedazos de tortillas restantes. Sirva con salsa de frutas fría.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (1/15 de la receta):** Calorías 160, Grasas totales 3 g, Grasas saturadas 1.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 190 mg, Carbohidratos totales 31 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 15 g (incluye 6 g de azúcares añadidos), Proteínas 3 g, Vitamina D 0 %, Calcio 6 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN [FOOD.UNL.EDU](https://food.unl.edu)

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026