

Salsa de Frutas y “Chips” de Canela

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 frambuesas (raspberries), 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

Información nutricional por porción:
Calorías 160, Grasa total 3g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 190mg, Carbohidratos totales 31g, Fibra 2g, Azúcares totales 15g, incluye 6g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 4%.

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. Mezcla 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 concina en aerosol.
7. Hornee de 8 a 10 minutos. Repita con los pedazos de tortilla restantes. Sirva con salsa de frutas frías.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Salsa de Frutas y “Chips” de Canela

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 frambuesas (raspberries), 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

Información nutricional por porción:
Calorías 160, Grasa total 3g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 190mg, Carbohidratos totales 31g, Fibra 2g, Azúcares totales 15g, incluye 6g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 4%.

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. Mezcla 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 concina en aerosol.
7. Hornee de 8 a 10 minutos. Repita con los pedazos de tortilla restantes. Sirva con salsa de frutas frías.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu