¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Ensalada Veraniega de Frutas con Aderezo de Limón, Miel y Menta

Porciones: 8

Ingredientes

4 tazas de sandía sin semillas cortada en cubos
2 tazas de rodajas de fresas frescas
2 melocotones frescos grandes, cortados en cubos
2 nectarinas grandes, cortadas en cubos
1 pera Anjou, cortada en cubos
1 taza de uvas sin semillas
jugo de limón fresco
1/4 taza de menta fresca picada
Ralladura de 1/2 limón
1 cucharada de miel

Preparación

1. Combinar la sandía, las fresas, los melocotones, las nectarinas, peras y uvas en un tazón grande para mezclar.
2. Batir el jugo de limón, la menta, la ralladura de limón y la miel en un tazón pequeño; rociar sobre la mezcla de frutas y mezclar bien.
3. Refrigerar 1 hora antes de servir.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	101	
Grasa Total	1g	1%
Grasa Saturada		
Grasa Trans		
Colesterol	0mg	0%
Sodio	3mg	1%
Carbohidrato	25g	8%
Fibra Dietética		
Azúcares	20g	
Proteína	2g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.